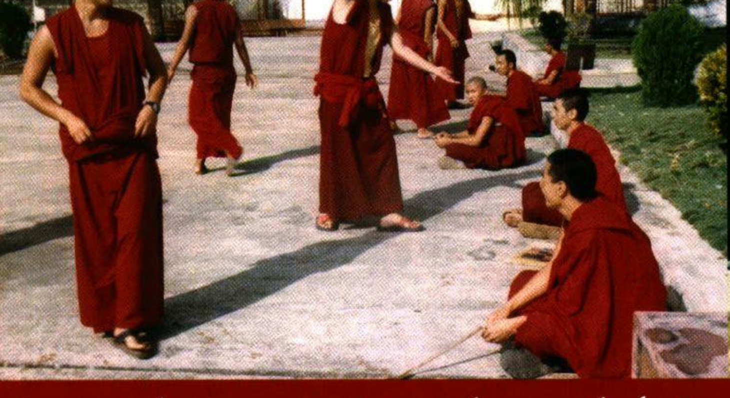
MAITREYA
INSTITUUT

Maitreya magazine



Tibetaans
boeddhistisch
tijdschrift
jaargang 27 - 2005
nummer 4
€ 5,00

Tibetaanse Lamadans & Zandmandala's
Toewijding aan de spirituele leraar
Wachten op de dood

Met pijn in het hart

Helaas, dit is het laatste voorwoord dat ik voor het Maitreya Magazine schrijf. Sinds het aantreden van het nieuwe bestuur heeft Fokje Westerling (PR) haar ambities kenbaar gemaakt om meer met het Maitreya Magazine te willen bereiken. Hoewel haar plannen tijdens de besprekingen met de redactie nog niet echt omlijnd waren, werd wel al duidelijk dat zij een nieuwe werkwijze voorstaat, die vooral de hoofdredacteur veel extra werk zal bezorgen. Omdat ik zelf niet meer tijd in de productie van het magazine wil investeren dan ik al deed en om haar volledig vrij baan te geven in haar zoektocht naar een geheel nieuw magazine, zal ik mij per 1 januari 2006 uit de redactie van het magazine terugtrekken. Ik wens Fokje veel sterkte en wijsheid toe met deze nieuwe klus.

Toen ik het magazine in 1991 van Jan Paul Kool overnam, nadat die het in opdracht van Lama Yeshe had opgestart en de eerste tien jaar lang had vormgegeven, moesten we nog stroken tekst knippen en zorgvuldig langs lijntjes op grote kartonnen platen plakken. In die tijd heeft vooral René van Luyn veel van zijn tijd aan het magazine gegeven. De door ons geplakte stroken werden vervolgens door onze trouwe drukker René Fokker gefotografeerd. Als het magazine klaar was, moesten we het zelf in enveloppen steken, etiketten plakken, op postcodevolgorde leggen en bij het postkantoor afleveren.

Door de komst van de computers werd de productie veel minder tijdrovend. Inmiddels hebben de dochters van René Fokker de drukkerij overgenomen.

Nadat René van Luyn zich had teruggetrokken, heb ik het magazine jarenlang vormgegeven met adviezen van Alex van Baar in een nauw en bijzonder plezierig samenwerkingsverband met Lindy Fokker, die alle grafische ideeën uitvoert en zelf ook menig goed idee heeft aangedragen. Zo ontwierp zij niet alleen het fullcolour omslag van het magazine, geheel in harmonie met de MI Amsterdam programmafolder, maar zij doet ook de lay-out van alle artikelen. Ik bedank naast Lindy onze vaste redactieleden, Paula de Wijs, Koosje van der Kolk en Susanne Bulten voor hun jarenlange inzet en ik dank al degenen die in de loop der jaren een positieve bijdrage aan het verschijnen van het Maitreya Magazine hebben geleverd.

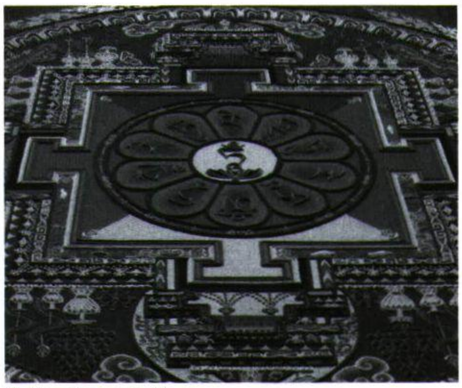
Met de beste wensen van uw ex-hoofdredacteur,
Hans van den Bogaert

Inhoud

Tibetaanse Lamadans & Zandmandala's	1
Het favoriete citaat	3
Toewijding aan de spirituele leraar	4
Angulimala het halssnoer van vingers	10
Hoe we onze spirituele leraar dienen te volgen	13
Programma Maitreya Emst, Amsterdam, Groningen	18
Kalenderoverzicht	22
Katha's, zo licht als gedachten	23
Gedicht Op pad	24
Wachten op de dood	25
Het redden van dierenlevens	27
Omgaan met het boeddhisme	28
Ontmoeting met de spirituele leraar	30
De relatie tussen Z.H. de Dalai Lama en Chenrezig	31
Kort bezoek Chogtrül Ling Rinpochee	35

Tibetaanse Lamadans & Zandmandala's

Van 11 oktober t/m 11 november 2005 verzorgen monniken van het Gaden Jangtse Klooster te Mundgod (India) een lamadansvoorstelling op zestien plaatsen in Nederland. Ook zullen zij in vijf Nederlandse steden een zandmandala vervaardigen.



Zandmandala van Arya Tara

De optredens maken deel uit van een grote tour door Europa die nagenoeg heel 2005 duurt, waarbij onder meer ook Italië, Frankrijk, Zwitserland, Spanje en Zweden worden aangedaan. Met de optredens wordt aandacht gevraagd voor diverse aspecten van de bedreigde Tibetaanse cultuur en voor de noodlijdende kloosters van Tibetaanse vluchtelingen in India.

Het Gaden klooster, dat in de vijftiende eeuw n. Chr. werd gesticht door Djé Tsong Khapa als eerste klooster van de Gelugpa orde, is één van de belangrijkste boeddhistische plaatsen in de wereld. Dat is te danken aan de grote meesters die in het klooster verbleven en aan de kwaliteiten van het onderricht dat er is gegeven.

Voordat het Gaden klooster tijdens de culturele revolutie in 1959 werd vernietigd, telde het 6.500 monniken. Later heeft de Tibetaanse gemeenschap in ballingschap het klooster in het zuiden van India kunnen herbouwen.
Het leven in het klooster is momenteel problematisch omdat er monniken bijkomen die wees zijn of waarvan de ouders nog in Tibet wonen, of die uit anderszins zeer armlastige gezinnen komen. Deze monnikjes hebben natuurlijk slaapplaats en eten nodig en soms ook medicijnen. De opbrengsten van de tournee komen geheel ten goede aan het klooster en zijn bedoeld om de dagelijkse omstandigheden in het klooster te verbeteren.

Waar:
De monniken treden tussen 11 oktober en 10 november op in o.m. Nijmegen, Arnhem, Groningen, Utrecht, Amsterdam en Deventer, maar ook in een groot aantal kleinere plaatsen. Ook zullen zij op diverse plaatsen zandmandala's maken, onder andere op het Maitreya Instituut in Amsterdam van 8 t/m 11 november. Op 12 november zullen ze bij MI Amsterdam een vergankelijkheidritueel uitvoeren.

Voor het volledige programma zie omme zijde. Voor meer informatie, kijk op www.lamadans.nl

Boven: Het Gaden Klooster in Tibet dat tijdens de culturele revolutie in 1959 werd vernietigd. Onder: Monniken in debat in het nieuw gebouwde Gaden Klooster in Zuid-India.

Tourneegegevens oktober en november 2005:

11-15 okt Nijmegen
di 11 t/m vr 14
Constructie zandmandala
vr 14 of za 15
Vergankelijkheidsritueel
Boeddhistisch Centrum Jewel Heart, Hatertseveldweg 284, tel: 024-322 6985.

14 okt Zwolle
Lamadansoptreden om 20.00 uur
Odeon, Schouwburgzaal, Blijmarkt 25, tel: 038-4288288 (ma t/m vr 10.00-14.00 uur) of op www.schouwburg-odeon.nl
Kaarten zijn verkrijgbaar vanaf 5 september.

15+16 okt Wijk bij Duurstede
Lamadansoptreden om 20.00 uur
Muziektheater Tom van Ginkel, Rijnstraat 3.
Voorverkoop: Van Ginkel Muziek, Achterstraat 1, tel: 0343-574522 of De Natuurwinkel Doorn, Kampweg 30-30A, tel: 0343-416889 of op www.vanginkel-muziek.nl, e-mail: info@vanginkel-muziek.nl

18-22 okt Arnhem
di 18 t/m vr 21 Constructie zandmandala
vr 21 of za 22 Vergankelijkheidsritueel
Centrale Bibliotheek, Koningstraat 26, tel: 026-3543111, openingstijden: di en wo: 11.00-18.00, do: 11.00-21.00, vr: 10.00-18.00, za: 10.00-17.00.

vr 21 Lamadansoptreden om 20.00 uur
St. Walburgiskerk, Eusebiusbinnensingel 9.
Voorverkoop: Yin & Yang Asian Arts & Design, Bakkerstraat 12, ook kaartverkoop aan de zaal.
Info of reserveren: 0481-378124 of 06-14387723.
Telefonisch bestelde kaarten uiterlijk 30 min. voor aanvang afhalen.

19 okt Oss
Lamadansoptreden om 20.00 uur
Muzelinck Centrum voor de Kunsten, Raadhuislaan 18, tel: 0412-623727 ook verkoop via Openbare Bibliotheek, Raadhuislaan 10, en Wereldwinkel Oss, Kruisstraat 20A.

20 okt Doetinchem
Lamadansoptreden om 20.00 uur
De Gruitpoort, Hofstraat 2, tel: 0314-340943

22 okt Alphen aan den Rijn
Lamadansoptreden om 20.00 uur
Parkexpressie, Cornelis Geellaan 2.
Voorverkoop: Haasbeek Librisboekhandel, Van Manderslootstraat 19, tel: 0172-473047 of Haasbeek Herenhof, Keizershof 78-86, tel: 0172-437323

23 okt Breda
Lamadansoptreden om 15.00 uur
Antoniuskathedraal, St. Jansstraat. Voorverkoop: VVV Breda, Willemstraat 17-19, tel.0900-522 2444 of Cultuurpunt, Molenstraat 6, tel.076-529 9596

25-29 okt Groningen
di 25 t/m vr 28 Constructie zandmandala
do 27 Lezing 'Boeddhisme, een betrouwbare wegwijzer' van 19.30 - 20.30 uur door Anne Veen
za 29 Vergankelijkheidsritueel (zie website)
Centrale Openbare Bibliotheek, Oude Boteringestraat 18, tel. 050-3683683.
Openingstijden: di, wo, vr van 10.00 tot 18.00, do van 10.00 tot 21.00 uur. Gedurende deze periode is er ook een speciale themakast ingericht met boeken over het Boeddhisme.

za 29 Lamadansoptreden om 16.00 en om 20.15
Universiteitstheater, Oude Kijk In 't Jatstraat 26, ingang onder de bogen. Voorverkoop: tel: 050-3636128, e-mail: UT@let.rug.nl of Yantra, Oude Ebbingestraat 61, tel: 050-3136064, of (van 25-28 okt.) Centrale Openbare Bibliotheek.

25 okt Drachten
lamadansoptreden om 20.00 uur
De Lawei, Burgemeester Wuiteweg 24.
Voorverkoop: tel: 0512 - 335050, fax: 0512-335090, e-mail: info@lawei.nl

28 okt Assen
Lamadansoptreden om 20.00 uur
ICO, Zaal de Schalm, Zuidhaege 2.
Voorverkoop: Tineke de Leeuw den Bouter tel: 0593-332391 of VVV Assen, Marktstraat 8-10

1-5 nov Deventer
di 1 t/m vr 4 Constructie zandmandala
za 5 Vergankelijkheidsritueel (zie website)
Etty Hillesum Centrum, Roggestraat 3, tel: 0570-641003, e-mail: info@ettyhillesum-centrum.nl. Het maken van de zandmandala is op di t/m vr te bezichtigen van 10.00-12.30 uur en van 13.30-16.00 uur.

za 5 Lamadansoptreden om 20.00 uur
Broederenkerk, Broederenstraat 18.
Voorverkoop: de Woestijnroos, Kleine Overstraat 30-32, tel. 0570-642491 of Boekhandel Praamstra, Keizerstraat 2 (telef. reserveren niet mogelijk) of Etty Hillesum Centrum (tijdens het maken van zandmandala), Roggestraat 3, tel. 0570-641003, e-mail: info@ettyhillesumcentrum.nl

2 nov Nijmegen
Lamadansoptreden om 20.00 uur
Dominicuskerk, Prof Molkenboerstraat 7.
Voorverkoop: Jewel Heart, Hatertseveldweg 284, tel: 024-3226985, e-mail: secretariaat@jewel-heart.nl of Tenzin Tibet Huis, Stikke Hezelstraat 8.
Ook kaartverkoop via Margriet, tel: 06-33964154

4 nov + 8-12 nov Amsterdam
vr 4 Lamadansoptreden om 20.00 uur
Tropentheater, Linnaeusstraat 2, tel: 020 - 5688500 (ma t/m za 12 - 18 uur) de avondkassa is een uur voor aanvang geopend.
Ook op www.tropentheater.nl of via het AUB Callcenter, tel: 0900-0191.

di 8 t/m vr 11 Constructie zandmandala
za 12 Vergankelijkheidsritueel (zie website)
Maitreya Instituut, Brouwersgracht 157-159, tel: 020-42 808 42, www.maitreya.nl, e-mail: amsterdam@maitreya.nl.

7 nov IJmuiden
Lamadansoptreden om 20.30 uur
Witte theater, Kanaalstraat 257, t: 0255-521972 gratis reserveren: di t/m vr van 12:00 tot 17:00 u. en vanaf een uur voor aanvang van de voorstelling aan de kassa . Plaatsen kunnen 4 weken voor de voorstelling gereserveerd worden, voor WT-pashouders geldt een termijn van 6 weken.

9+10 nov Utrecht
Lamadansoptreden om 20.00 uur
Wereldculturencentrum RASA, Pauwstraat 13a.
Voorverkoop (v.a. 18 aug):
RASA, wo t/m vr 15.00-18.00 uur, t: 030-2316040 of Boekhandel de Wijze Kater, Mariaplaats 1, t: 030-2340917 of Xango World Music Records, Zadelstraat 14, t: 030 - 2328286.

Het favoriete citaat

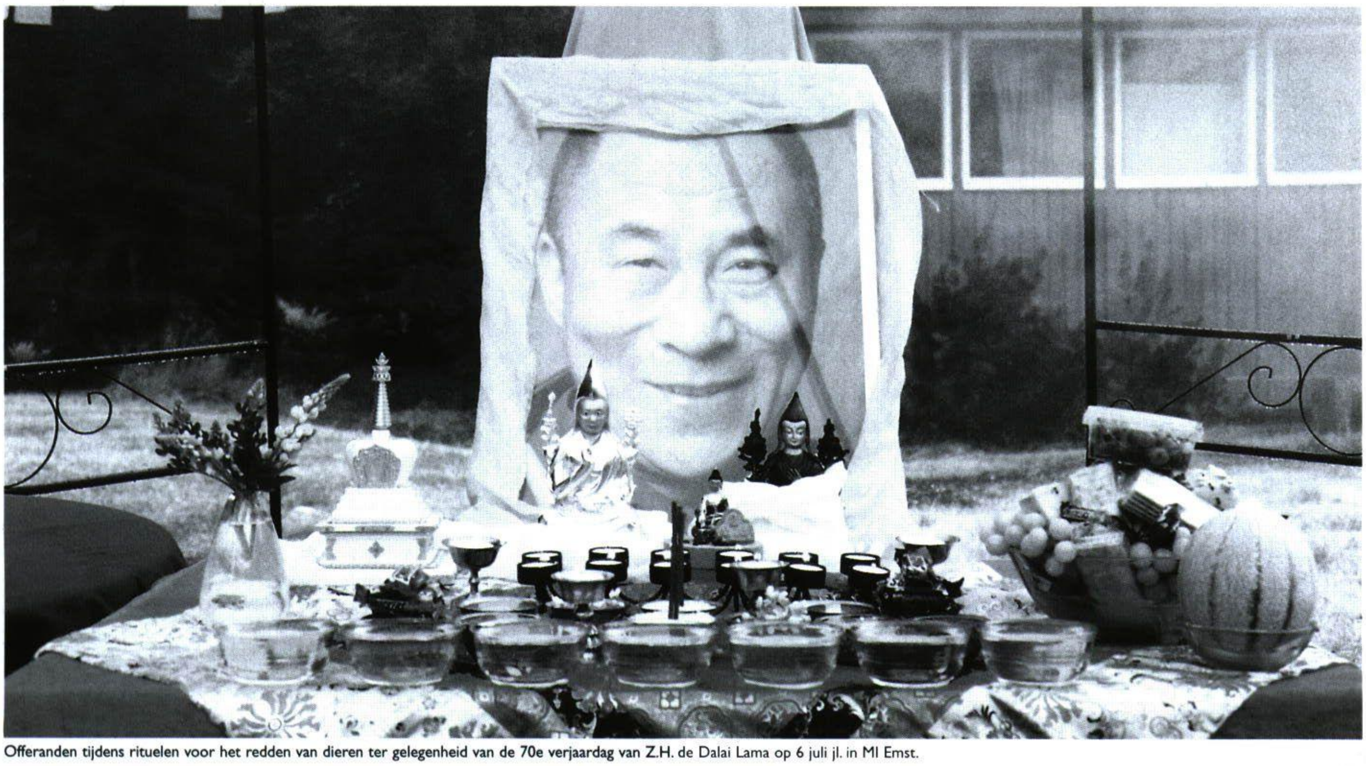
In dit nummer het favoriete citaat van Eelke Jonkman (Dorje Tsering):

In 1998 ontdekte ik tijdens een tocht op mijn racefiets het Maitreya Instituut. Een toevalligheid? Mijns inziens bestaat toeval niet, voor mijn gevoel was ik daarin van boven begeleid. Ik sprak daar met een aantal nonnen en een monnik. Het vlammetje was snel aangewakkerd. Van het soefisme naar het boeddhisme was geen grote stap meer. Vele avonden van bezoek en het volgen van poedja's waren het gevolg, de studieweekenden een logisch vervolg.
Helaas, het onregelmatige werken, ook in de weekenden, bracht dit tot een stop. Maar de thuisstudie zette ik voort. In die tijd nam en verkreeg ik van Geshela - die ik erg dankbaar ben – een aantal initiaties. Een jaar lang bestudeerde ik het transcript over de bodhisattvagelofte van Lama Dagpo Rinpochee. Van de wensende verlichtingsgeest kwam ik door bevestiging met een initiatie tot de ondernemende verlichtingsgeest. Een stap, die niet zo gemakkelijk was. Een steun hierbij was mijn favoriete citaat, dat ik nog regelmatig lees, naast mijn dagelijkse beoefeningen en de op gezette tijden te verrichten poedja's:

Waardevol mensenleven

door Z.H. de Dalai Lama:

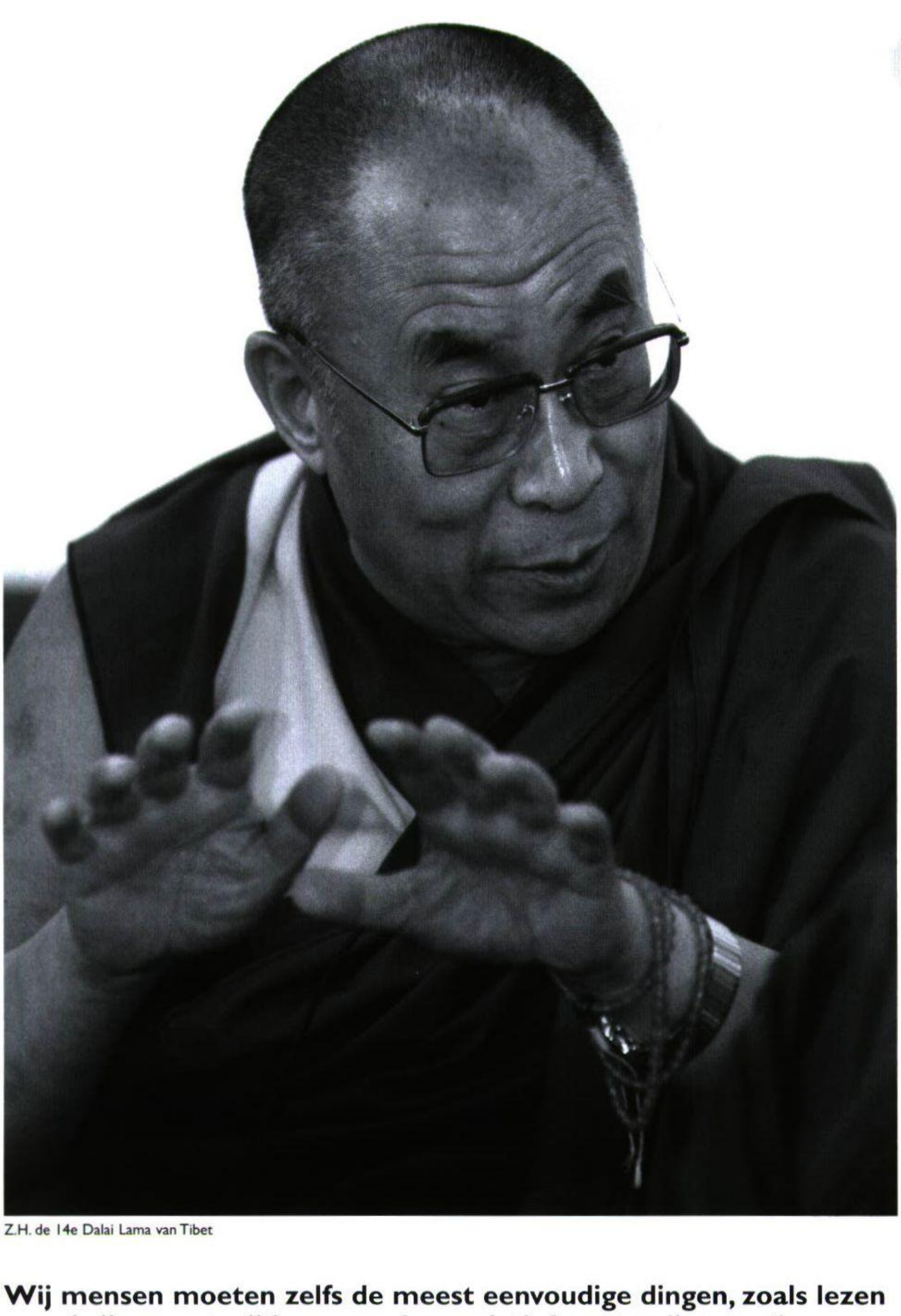
"Denk iedere morgen als je opstaat:
Vandaag was ik zo fortuinlijk om wakker te worden.
Ik leef, ik heb een waardevol mensenleven.
Laat ik het niet verspillen.
Laat ik er goed gebruik van maken.
Laat ik al mijn energie steken in het ontwikkelen van mezelf.
Om mijn hart uit te doen gaan naar anderen,
En de verlichting te bereiken voor het welzijn van alle wezens.
Ik zal vriendelijke gedachten uitzenden naar anderen.
Ik zal niet boos worden.
Ik zal niet negatief over anderen denken.
Ik zal anderen helpen,
Zoveel ik kan."



Petra Haisma

Offeranden tijdens rituelen voor het redden van dieren ter gelegenheid van de 70e verjaardag van Z.H. de Dalai Lama op 6 juli jl. in MI Emst.

Toewijding aan de spirituele leraar



Z.H. de 14e Dalai Lama van Tibet

Wij mensen moeten zelfs de meest eenvoudige dingen, zoals lezen en schrijven, autorijden en andere relatief eenvoudige routines van iemand anders leren. Ook het spirituele pad moeten we leren van iemand die daarin bekwaam is. Mede om die reden heeft het Maitreya Instituut er altijd naar gestreefd een bevoegde spirituele leraar in huis te hebben, die goed verbonden is met de oude wijze lama's van de overleveringslijn. De leraren van het Maitreya Instituut worden dan ook altijd benoemd door Lama Zopa Rinpochee, het hoofd van de FPMT, de wereldwijde organisatie waar ook het Maitreya Instituut onder valt. Om de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen bij te staan en diens taak als leraar wat te verlichten zal eind dit jaar Geshe Ngawang Zopa aan onze gelederen worden toegevoegd. Het ziet er naar uit dat deze jeugdige leraar afkomstig uit het Sera Djé Klooster nog dit najaar in Nederland zal worden toegelaten.

De juiste manier van toewijding aan de spirituele leraar is een moeilijk onderwerp. Er zijn veel westerse mensen die twijfelen aan het nut van de leraar. Zij denken: de Boeddha heeft het zelf geklaard, ik kan dat ook. Dat is natuurlijk zeer de vraag. Bovendien is het niet nodig voor iedereen om het wiel opnieuw uit te vinden. In de boeddhistische tradities wordt uitgebreid op de functie en het nut van de spirituele leraar gewezen. We hebben een leraar nodig die goed is in zijn vak, dat wil zeggen, die ons het pad naar bevrijding en verlichting kan wijzen.

Als we misleid worden en op het verkeerde spoor worden gezet, kunnen we letterlijk ontsporen, beïnvloedbaar als we zijn. Daarom is het zo ontzettend belangrijk dat we proberen om vanaf het begin van ons pad de begeleiding van een bekwame spirituele leraar te krijgen. Lama Tsong Khapa noemt de spirituele leraar dan ook niet voor niets "de basis van alle goede eigenschappen" en de juiste manier van toewijding aan hem "de basis van het spirituele pad".

De juiste manier van toewijding aan de spirituele leraar, heeft vier onderwerpen, waarop we analytisch mediteren:

1. **De voordelen van toewijding aan een spirituele leraar.**
2. **De nadelen van een gebrek aan toewijding en de nadelen van het tegengesteld handelen aan de juiste manier van toewijding.**
3. **De juiste manier van toewijding door gedachten.**
4. **De juiste manier van toewijding door daden.**

Het eerste punt, de voordelen van toewijding aan een spirituele leraar, heeft acht onderwerpen:

1. **Het brengt ons dichter bij de staat van boeddhaschap.**
2. **Het behaagt alle boeddha's.**
3. **De mara's en slechte vrienden kunnen ons niet schaden.**

4 **Verstorende emoties en foutief gedrag zullen allemaal vanzelf ophouden.**
5 **Ons inzicht in de niveaus en paden zal toenemen.**
6 **We zullen in alle levens een spirituele leraar hebben.**
7 **We zullen niet in een lagere bestaanswereld vallen.**
8 **We zullen alle tijdelijke en uiteindelijke doelstellingen moeiteloos volbrengen.**

Het eerste voordeel heeft twee onderwerpen:
1 **Als we de instructies in de leer die de spirituele leraar geeft beoefenen, komen we dichter bij de staat van boeddhaschap.**
2 **Ook door offergaven en onze diensten aan te bieden komen we dichter bij de staat van boeddhaschap.**

Als wij ons op de juiste manier toewijden aan een spirituele leraar, zullen we zijn instructies serieus nemen. We zullen zijn adviezen ter harte nemen. We zullen proberen zijn onderricht in praktijk te brengen en al doende komen we dichter bij het boeddhaschap.

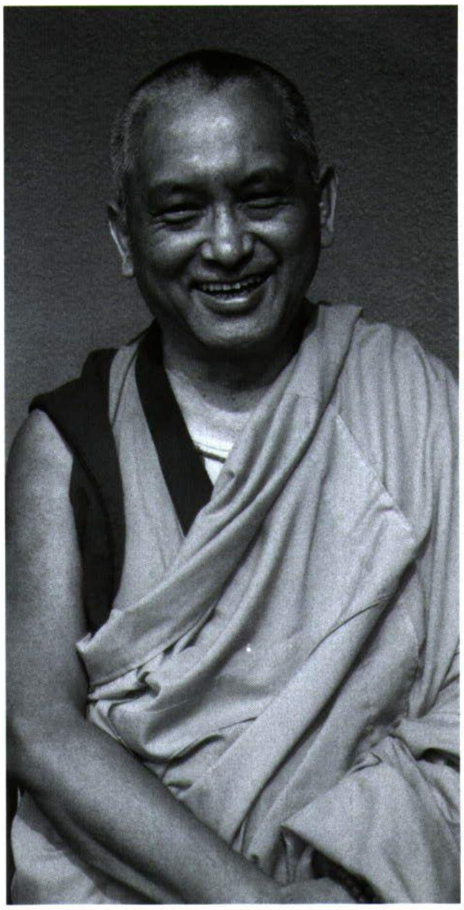
Op de tweede plaats komen we dichter bij het boeddhaschap doordat we die spirituele leraar dienen en respecteren. Deze twee punten zijn zo geformuleerd door de voorganger van de huidige Dagpo Rinpochee, Dagpo Lama Djampel Lhundup. Pabongka Rinpochee refereert aan deze meester en noemt hem zijn voornaamste "heer en redder". Wanneer wij ons op de juiste manier toewijden aan een spirituele leraar door diens instructies in praktijk te brengen en door hem te dienen, gaat het al snel een stuk beter met ons en dan komen we geleidelijk aan dichter bij het boeddhaschap.

Er zijn verschillende voorbeelden van boeddhistische beoefenaars die veel succes hadden in hun ontwikkeling, dankzij hun bijzondere toewijding aan een spirituele leraar. Milarepa is daar een klassiek voorbeeld van. Van hem wordt gezegd dat hij in een leven het boeddhaschap bereikte. Meer in het algemeen wordt gezegd dat het mogelijk is met tantrische beoefeningen, zelfs in deze gedegenereerde tijd, in een mensenleven het boeddhaschap te bereiken. Dat is mogelijk voornamelijk door de beoefening van goeroeyoga, meditaties op de eenwording met de spirituele leraar.

In de biografieën van de grote meesters staan talrijke succesverhalen die allemaal te danken zijn aan de juiste manier van toewijding aan een spirituele leraar. Ook Lama Tsong Khapa had veel succes dankzij zijn enorme toewijding. Gyälwa Ensapa Lozang Döndup, is een voorbeeld van succes door toewijding aan de spirituele leraar. Van Dromtönpa weten we dat hij tot grote realisaties kwam door zijn eenpuntige toewijding aan zijn meester Atisha. De boeddhistische geschiedenis staat bol van dit soort voorbeelden.

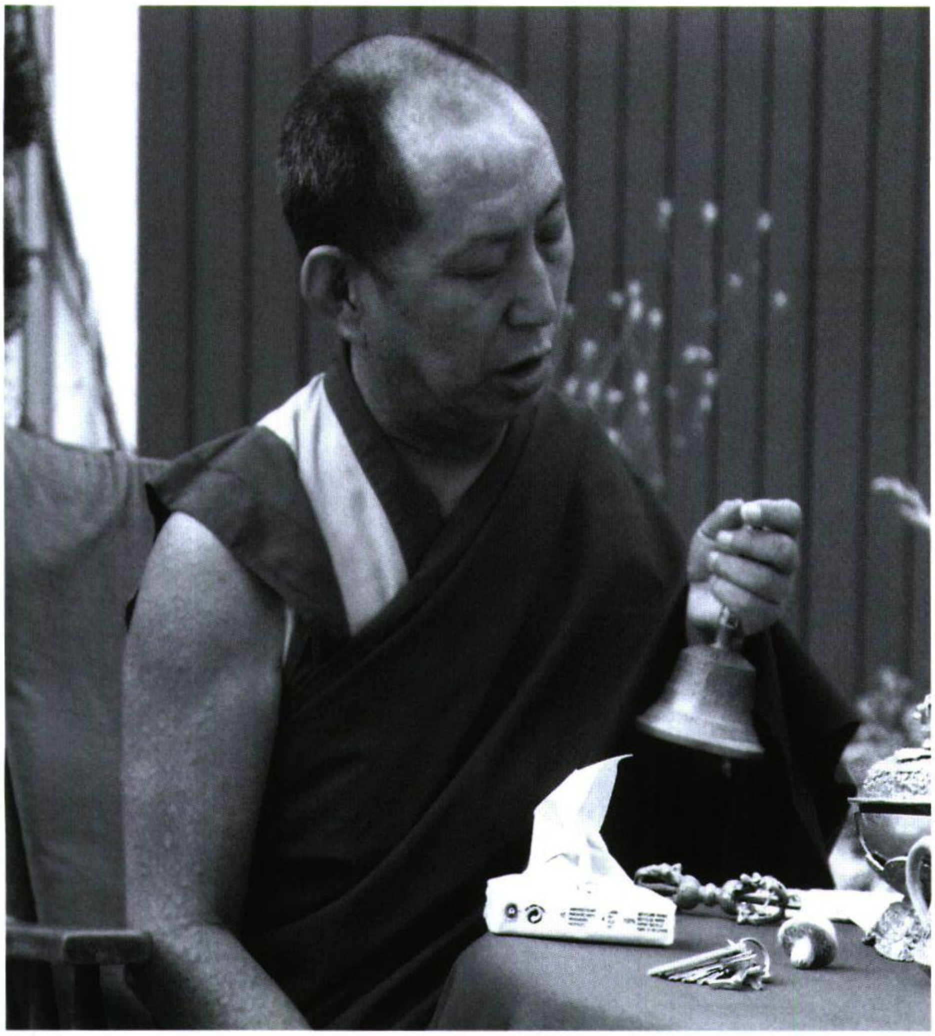
Terwijl aan de ene kant gezegd wordt dat er, om het boeddhaschap te bereiken, enorme bergen positieve energie nodig zijn: "zoveel als men kan verzamelen in drie ontelbaar grote eonen", wordt anderzijds gezegd dat men al die positieve energie in een enkel mensenleven kan verzamelen door de juiste manier van toewijding aan de spirituele leraar. Zonder een juiste manier van toewijding zal het moeilijk zijn om op het spirituele pad vooruit te komen, zal het moeilijk zijn tot realisaties te komen.

In het Lam Rim-gedicht met de titel *De Essentie van Nectar* staat dat de staat van eenwording van helderlicht bewustzijn en illusionair lichaam moeilijk te bereiken is, zelfs nadat men er gedurende ontelbare eonen op honderden verschillende manieren naar heeft gestreefd. Maar moeilijk te bereiken staat van eenwording kan gemakkelijk worden bereikt, zelfs binnen de periode van een kort mensenleven in deze in spiritueel opzicht gedegenereerde tijd, door de invloed van de spirituele meester.


Lama Thubten Zopa Rinpochee, spiritueel hoofd van de FPMT.

Niet alleen met de tantrische methode maar ook volgens het Soetra Voertuig is het mogelijk relatief snel het pad te doorlopen door een buitengewone inspanning te leveren in de juiste methode van toewijding aan de spirituele leraar. In dit verband wordt gewezen op de inspanningen van de bodhisattva Sadaprarudita, de altijd huilende bodhisattva. Wij zouden allemaal bijzonder in onze nopjes zijn wanneer we een echte stralende boeddha zouden ontmoeten. Wij vinden dat veel spannender dan het kennen van een gewone spirituele leraar die ons de leer onderwijst. De bodhisattva Sadaprarudita had voortdurend visioenen van boeddha's, maar was daar niet in geïnteresseerd. Hij bleef zoeken naar een menselijke spirituele leraar, die hem de Dharma kon onderwijzen.

Omdat het om onze persoonlijke ontwikkeling gaat en omdat wij sinds beginloze tijden al een lange geschiedenis achter de rug hebben, wordt gezegd dat het een root verschil kan



Geshe Sonam Gyaltsen, al 13 jaar lang de vaste leraar van het Maitreya Instituut.

maken of we de ene of de andere leraar ontmoeten. Het succes dat wij bij een bepaalde leraar hebben, of juist niet, kan grotendeels te maken hebben met karma uit het verleden. Ontmoeten we een lama met wie we karma hebben uit het verleden, dan kan er opeens een enorme versnelling in onze spirituele ontwikkeling plaatsvinden en kan die relatie buitengewoon effectief blijken te zijn. Dat heeft dan niets te maken met het ontwikkelingsniveau van de spirituele leraar, maar met de effectiviteit van de samenwerking. Sterker nog, de zegening die wij ontvangen van een leraar is niet evenredig aan het ontwikkelingsniveau van de leraar, maar is afhankelijk van ons eigen ontwikkelingsniveau en de mate waarin wij in staat zijn een bepaalde zuiverheid op de leraar te projecteren. We zien ook wel, en dat zou een indicatie kunnen zijn van een karmische band uit het verleden, dat sommige mensen die niet eens een leraar ontmoeten maar een foto zien van een of andere leraar, door het zien van die foto zodanig emotioneel worden geraakt, dat ze meteen in de gaten hebben dat er iets heel bijzonders aan de hand is. Dat is kan een indicatie zijn dat het nuttig is om die leraar te ontmoeten. Soms gebeurt het ook wel, nog los van het zien van een foto, dat iemand bij het horen van een naam al emotioneel bewogen wordt. Het is ook mogelijk dat iemand tijdens het horen van onderricht bij een bepaalde lama enorm gegrepen wordt door diens onderricht.

Anderen missen dergelijke duidelijke tekenen en kijken naar een leraar zoals hij verschijnt, zoals hij zich voordoet, zoals hij zijn onhebbelijkheden en zijn gewoonten heeft. In zeker opzicht is dat wellicht zelfs veel fortuinlijker. Je kunt dan immers vrijblijvend kennis nemen van de boeddhistische leer. Je kunt Tibetaanse leraren meemaken als Dharma-leraar, zonder enige relatie met hen aan te gaan, veilig en op afstand. Je kunt langdurig de kat uit de boom kijken en misschien op een gegeven moment een leraar vinden aan wie je jezelf en je hart toevertrouwt.

Je kunt je voorstellen dat je in de Tibetaanse traditie, vooral in de kloosters, in een rigide hiërarchisch systeem terecht komt, waarbij je een leraar krijgt toegewezen en vervolgens aan die leraar vastzit. In de praktijk zelfs voor de rest van je leven. In dat opzicht is de juiste manier van toewijding aan de spirituele leraar in het Westen vrijblijvend. Je leert nu over de juiste manier van relateren aan een leraar, je neemt er kennis van, en je zult het te zijner tijd misschien een keer gaan toepassen, als je een leraar hebt gevonden die je volledig vertrouwt. Deze informatie dient in eerste instantie alleen ter kennisneming. De juiste manier van toewijding aan de leraar wordt pas urgent als je een persoonlijke leraar hebt. Dit is een belangrijk onderwerp van de Lam Rim en daarom wordt het steeds opnieuw onderwezen.

Als je probeert om respect op te wekken voor spirituele leraren in het algemeen en open staat voor het feit dat ze er zijn en dat er eventueel ooit een leraar in je leven zou kunnen komen die je kan begeleiden, vergroot je de kans dat je zo'n leraar ook daadwerkelijk zult ontmoeten. Als je eenmaal een leraar hebt en je jezelf op de juiste manier aan hem toewijdt, garandeert dat succes, ook in volgende levens. Dan creëer je een band voor al je volgende levens. Mocht je tot de conclusie komen dat je nog niet een dergelijke karmische band hebt uit het verleden, niet getreurd. Dan maak je hem als je eraan toe bent!

In de tekst worden vervolgens wat verhalen verteld, die je kunt nalezen op bladzijden 5 en 6 van deel twee van de Engelse vertaling van de tekst over het effect van respect en het dienen van de spirituele leraar.

Het tweede voordeel, het behaagt alle boeddha's, heeft twee onderwerpen:

1 Als we door de spirituele leraar uitgelegde doelstellin-

gen zelf beoefenen, behagen we daarmee alle boeddha's.

2 **Als we de spirituele leraar materiële steun aanbieden, behagen we daarmee alle boeddha's.**

De boeddha's hebben eigenlijk maar een doel voor ogen en dat is alle voelende wezens uit het gebrekkige bestaan ontsnappen en voorgoed gelukkig zijn. De beste manier waarop zij dat kunnen doen is door contact te maken met die wezens en hen de Dharma te onderwijzen. Dat lukt ze maar gedeeltelijk, omdat de meeste gewone wezens zoals wij te verduisterd zijn om boeddha's te kunnen waarnemen. De spirituele leraar treedt op als vertegenwoordiger van de boeddha's. De boeddha's willen wel instructies geven, maar kunnen dat niet rechtstreeks, omdat wij te verduisterd zijn om hen waar te nemen. Daarom worden de lessen door de spirituele leraren gegeven. Als we hun instructies in praktijk brengen, behagen we daarmee alle boeddha's, want daarmee helpen we hen hun doel te vervullen. Door het in praktijk brengen van de instructies, gaan we op weg naar bevrijding uit het gebrekkige bestaan. Als we niet doen wat de spirituele leraar ons opdraagt, betreuren de boeddha's dat ten zeerste. Vergelijk het maar met de liefde van een moeder voor haar kind. Als het kind zijn of haar best doet om in het leven te slagen, stemt dat de moeder blij. Als wij ons best doen om uit het cyclische bestaan te ontsnappen, maakt dat de boeddha's blij. Dit is de eerste manier waarop wij de boeddha's behagen door de juiste manier van toewijding aan de spirituele leraar.

De tweede manier waarop wij de Boeddha's behagen, door de juiste manier van toewijding aan de spirituele leraar, is de volgende. Door de leraar te dienen of hem iets aan te bieden, dienen we eigenlijk alle boeddha's voor wie de leraar als vertegenwoordiger optreedt.

Het derde voordeel, de mara's en slechte vrienden kunnen ons niet schaden, heeft twee onderwerpen:

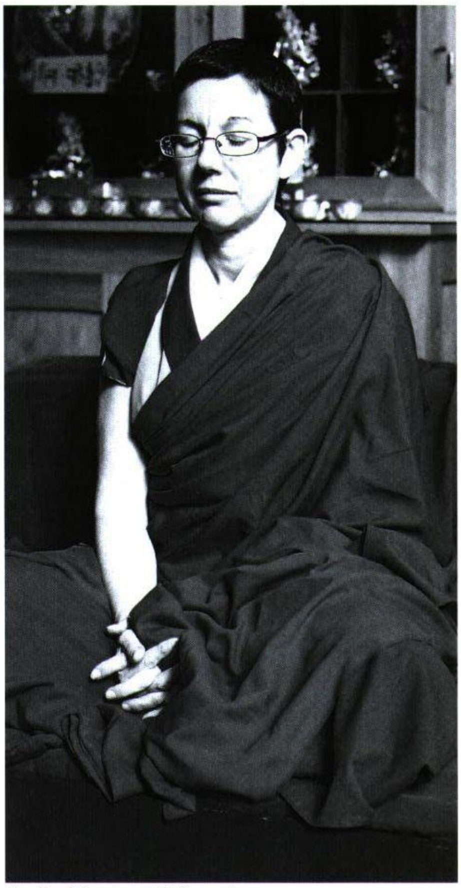
1 **De uitwendige mara's kunnen ons niet schaden.**

2 **De inwendige mara's, zoals karma, verstorende emoties en dergelijke, kunnen ons niet schaden.**

Het derde voordeel van de juiste toewijding aan de spirituele leraar is dat de verschillende mara's, dat zijn meer in het algemeen de krachten van de duisternis, en slechte vrienden ons niet kunnen schaden. Mara's kun je duivels noemen. Mara's zijn ook de negatieve invloeden in het algemeen. De juiste manier van toewijding aan een spirituele leraar creëert zoveel positieve energie, dat we daardoor onkwetsbaar worden. Positieve energie beschermt ons ook tegen negatieve invloeden van buiten, die zich ook op een menselijke en vriendschappelijke manier aandienen via vrienden, die ons misschien proberen over te halen om ergens een auto te stelen of andere schadelijke dingen te doen. Indien we voldoende overtuigd zijn van de waarde van onze spirituele leraar en hetgeen hij verkondigt, zullen iemand die met een dergelijk voorstel komt wegsturen en er niet op ingaan.

4 **Verstorende emoties en foutief gedrag zullen allemaal vanzelf ophouden.**

Het vierde voordeel van de juiste manier van toewijding aan de spirituele leraar is dat verstorende emoties en foutief gedrag allemaal zullen ophouden. Mede omdat men traditioneel in de kloosters als student in de kamer van de leraar woont, heeft men weinig privacy. Door hem wordt elke verkeerde neiging onmiddellijk gecorrigeerd, soms met harde hand. Een afstand tussen je eigen woning en de plaats waar je leraar woont, kan in zekere zin als een zegening worden ervaren. Het maakt het leven een stuk gemakkelijker. Maar als je zijn instructies serieus neemt, houdt door het in praktijk brengen daarvan het verkeerde gedrag op en zullen geleidelijk ook de verstorende emoties afnemen. Deze invloed van de juiste manier van toewijding, wordt onder meer vermeld in de Gandhavyuha Soetra. Daarin staat:
"Het is moeilijk voor bodhisattva's die onder leiding staan van een bevoegde spirituele leraar om door karma en verstorende emoties te worden overmand." Geleidelijk aan verliezen deze hun invloed.



Ven. Kaye Miner, leraar MI Amsterdam

Spirituele leraren van de Gelugpa-orde en in het bijzonder Lama Tsong Khapa, worden vaak afgebeeld met een gele puntmuts op hun hoofd. Sinds de tijd van Lama Tsong Khapa dragen alle troonhouders van de Gelugpa een dergelijke gele muts. De gele kleur is symbolisch voor het langdurige voortbestaan van de Sangha en daarmee van de gehele boeddhistische leer. Bovendien staat de gele kleur symbool voor de grote waarde (denk aan goud) en voor de

zuiverheid van de leer van Lama Tsong Khapa, waarin de middenweg centraal staat tussen de twee extremen van eternalisme en nihilisme, de middenweg van de Madhyamika-filosofie. De hoge punt en de scherpe rand van de muts geven aan dat de Madhyamika-filosofie een hoog ontwikkelde, scherpe zienswijze is.

5 Ons inzicht in de niveaus en paden zal toenemen.

Het vijfde voordeel is dat ons inzicht in de paden en stadia, zal toenemen. Dat zal gemakkelijker gaan naarmate wij ons meer toewijden aan de spirituele leraar. Vooral ook het aanbieden van diensten aan je spirituele leraar, kan doorslaggevend zijn in de snelheid waarmee je succes hebt in het pad dat naar verlichting leidt. Er zijn vele verhalen die illustreren hoe gedienstigheid aan de leraar succes heeft gebracht. Een van de verhalen die Pabongka Rinpochee vertelt is de situatie van Atisha, die, toen hij pas in Tibet was, een aantal belangrijke leerlingen om zich heen verzamelde waarvan er een vooral als dienaar, als kok, optrad. Die kok was voortdurend bezig de grote meester Atisha te verzorgen. Op een gegeven moment ontstond interesse in de verschillende successen die de volgelingen van Atisha hadden gehaald. De verworvenheden van Dromtönpa, een van de allerbelangrijkste leerlingen van Atisha, de grote yogi Gönpaba Wangchug Gyaltsen, die veel tijd in retraite doorbracht en de kok Amé Djangchub Rinpochee, die altijd klaar stond om Atisha te helpen, werden met elkaar vergeleken. Iedereen verwachtte dat de grote yogi de winnaar zou zijn. De realisaties van de kok waren echter veel groter. Ook de realisaties van Dromtönpa waren groter dan die van de yogi, die langdurig in retraite was geweest.

Bij een andere gelegenheid vroeg Dromtönpa aan Atisha welke van zijn spirituele inspanningen het meeste hadden opgeleverd. Atisha kon dat met zijn helderziendheid glashelder onderscheiden en nadat hij de vraag had overwogen antwoordde hij: "De diensten die jij hebt aangeboden aan je spirituele leraar Setsün zijn van al je inspanningen het vruchtbaarst geweest."

Het is eigenlijk heel bijzonder, dat je door je diensten aan te bieden aan je spirituele leraar sneller vooruitgaat dan door langdurig in retraite te zijn. In dat verband wordt ook gezegd dat zegeningen vaak in het dagelijkse contact met je leraar worden ontvangen. Sommige mensen denken dat er pas echt iets gebeurt als de leraar op de troon in de weer is met ingewikkelde rituelen, vazen en andere attributen. Dat is niet het geval. Er gebeurt veel meer in de dienstbaarheid aan de spirituele leraar.

In het Tibetaans boeddhisme bestaat dan ook een enorme waardering voor dienstbaarheid aan spirituele leraren en die waardering heeft de functie van de spirituele leraar buitengewoon belangrijk gemaakt. Niet omdat de leraar als persoon belangrijk is, maar omdat dienstbaarheid aan de leraar zoveel oplevert. Daarom is de leraar erg in de belangstelling komen staan. Dus nogmaals, het is niet de leraar, maar de leerling zelf die daar wel bij vaart. Er zijn allerlei verhalen over hoever sommige mensen gingen in hun dienstbaarheid. Toen Atisha ziek was, werd hij verzorgd door Dromtönpa, die hem verzorgde, waste en zijn uitwerpselen met de hand naar buiten droeg, zonder een spoor van afkeer. Er wordt gezegd dat hij juist door zijn bereidheid zijn leraar te dienen verschillende vormen van helderziendheid ontwikkelde en in staat was om zelfs de kleinste gedachten van voelende wezens te kennen, wat belangrijk is als je hen echt wilt helpen.

De enorme ontwikkeling die Dromtönpa doormaakte was vooral te danken aan zijn dienstbaarheid aan zijn spirituele leraren. Eerst aan Setsün en later aan Atisha. Deze verhalen zijn te lezen in het tweede deel van *Liberation in Our Hands* in de vertaling van Geshe Tharchin. De tekst beschrijft een groot aantal voorbeelden van dienstbaarheid waardoor de leerlingen snel tot realisaties en inzichten kwamen. Onthoud wat de reden is van dienstbaarheid aan spirituele leraren, die in het Tibetaans boeddhisme zo ontzettend veel aandacht krijgt.

6 We zullen in alle levens een spirituele leraar hebben.

Het zesde voordeel is dat we ook in volgende levens nooit zonder een spirituele leraar zullen zijn. Dat wil zeggen dat we in alle volgende levens weer een spirituele leraar zullen hebben. Dit principe geldt ook wanneer we ons op de juiste manier gedragen ten opzichte van onze ouders. We zullen dan in het volgende leven weer fantastische ouders hebben. Als we ons op de juiste manier gedragen ten opzichte van onze leraren, zullen in ons volgende leven weer fantastische leraren hebben. De beroemde Geshe Potowa zegt in zijn tekst *Het Blauwe Handboek:*

> " Voorkom daarom dat je veel niet-gecontroleerde Dharma-relaties aangaat.
> Onderzoek grondig de leraren met wie je een relatie wilt aangaan.
> Als je eenmaal hebt gekozen, ontwikkel dan respect."

Als je eenmaal na grondig onderzoek hebt besloten dat een persoon je spirituele leraar kan zijn en jij zijn leerling, respecteer hem vanaf dat moment en kom nooit meer op dat besluit terug. Als je eenmaal dat besluit hebt gemaakt, probeer het dan gestand te doen. Probeer vanaf dat moment enkel nog respect te ontwikkelen. Dat zal ervoor zorgen dat de positieve energie van je goede activiteiten de gewenste gevolgen zullen hebben en niet zal verdwijnen.

Als wij ons met respect toewijden aan een spirituele leraar die helemaal niet bijzonder ontwikkeld is, zullen we als gevolg daarvan in een volgend leven een hoger ontwikkelde

spirituele leraar ontmoeten. Als we ook voor hem weer respect ontwikkelen en ons op de juiste wijze aan hem toewijden, zullen we zelfs in contact komen met levende boeddha's en met aryabodhisattva's. In de tekst *Essentie van Nectar* staat dat we in de toekomst zelfs leraren zullen ontmoeten zoals Maitreya en Manjushri en van hen de Dharma zullen horen:

" Het gevolg overeenkomstig de
oorzaken van het behagen van
De spirituele leraar in dit leven,
Is dat we in alle toekomstige
levens weer een verheven leraar
zullen ontmoeten
En de volledige en ware heilige
Dharma zullen horen."

7 We zullen niet in een lagere bestaanswereld vallen.
Het zevende voordeel van de juiste manier van toewijding aan de spirituele leraar is dat we niet in een lagere wedergeboorte zullen terugkeren. Als we ons op de juiste manier toewijden zullen we in navolging van zijn instructies het nodige positieve karma creëren en de schadelijke daden vermijden. Als de spirituele leraar ons bekritiseert, heeft hij daarmee precies deze bedoeling: het nodige positieve doen en het negatieve laten. Daarom is het goed om kritiek in overweging te nemen en niet boos te worden.

8 We zullen alle tijdelijke en uiteindelijke doelstellingen moeiteloos volbrengen.
Het achtste voordeel van de juiste toewijding aan de spirituele leraar is dat we onze tijdelijke en uiteindelijke doelstellingen in vervulling gaan. De tijdelijke doelstelling is het verwerven van een goede wedergeboorte en de uiteindelijke doelstellingen zijn bevrijding en boeddhaschap.

Als we met behulp van deze acht punten over de juiste manier van toewijding aan de spirituele leraar nadenken, begrijpen we de bedoeling en het effect van de juiste manier van toewijding aan de spirituele leraar.
Het tweede punt van contemplatie is dat we door een gebrek aan toewijding deze voordelen zullen mislopen.

T.T. lags

Onze tolk Hans van den Bogaert op bezoek bij Chogtrül Ling Rinpochee in Delhi 1997

De acht nadelen van gebrek aan toewijding aan een spirituele leraar zijn het tegengestelde van de acht voordelen.
We kunnen zelf beredeneren dat we, als we ons niet toewijden aan de spirituele leraar, niet dichter bij het boeddhaschap komen, de boeddha's niet behagen enzovoort.

Het hoofdstuk over de juiste manier van toewijding aan de spirituele leraar is in de praktijk vaak moeilijk omdat je je tot op zekere hoogte aan een spirituele leraar over geeft. Dat is ook iets waar je in moet volharden, zelfs als die relatie op een gegeven moment wat minder glad verloopt.

Er zijn twee manieren waarop je met het onderricht kunt omgaan. Als je echt bevrijding en boeddhaschap wilt bereiken voor het welzijn van alle wezens, is het nodig om in je eigen geest realisaties te ontwikkelen. Dat kun je niet op eigen kracht. De steun van buiten, van de spirituele leraar en via de spirituele leraar, is absoluut noodzakelijk. Besluit je echter dat je helemaal niet zo'n haast hebt om bevrijding en boeddhaschap te bereiken - als je het wel best vindt dat het hier en nu gezellig is en je in het volgende leven weer mens zou kunnen worden - is het niet nodig om je op deze wijze toe te wijden aan een spirituele leraar. Dan is het voldoende als je wat kennis uit de boeken verzamelt en door hier en daar lezingen bij te wonen, leert hoe je positief kunt denken. Dat is al een hele klus. Als je positief denkt, zul je ook positief handelen en spreken. Dan verzamel je goed karma. Als je bovendien toevlucht neemt in de Boeddha, Dharma en Sangha, komt het met je volgende leven wel goed, ook als je jezelf niet uitdrukkelijk hebt toegewijd aan een spirituele leraar. Als je jezelf wilt trainen in een bepaalde ethiek of morele zelfdiscipline als de voornaamste oorzaak voor een nieuwe menselijke wedergeboorte, moet je natuurlijk weten hoe je dat het beste kunt doen, dus heb je daar wel een uitleg van een leraar voor nodig. Daarbij is het niet nodig je toe te wijden aan een leraar, zoals het in de Lam Rim wordt gepresenteerd. De presentatie over "goeroedevotie" is alleen essentieel in het kader van het bereiken van bevrijding en boeddhaschap.

Als we naar het boeddhaschap streven, dan hebben we als begeleider op die weg ook niet zomaar een leraar nodig, maar een Mahayana-leraar, een leraar die bedreven is in de leer van het Grote Voertuig. Besluit je om die reden een leraar te zoeken die je op die weg kan begeleiden, dan is het raadzaam om daar de tijd voor te nemen en je niet op een leraar te werpen, "zoals een hond zich op het voedsel werpt".

Uit het Lam Rim Onderricht in de FPMT Basisstudie 2000/2002
Vertaling Hans van den Bogaert

Angulimala
het halssnoer van vingers

Aan de "lama", de "goeroe" of in gewoon Nederlands "de spirituele leraar" wordt in het boeddhisme een bijzondere rol toebedeeld. Hij neemt in de levende traditie, de plaats in van de historische Boeddha. In de relatie tussen een bevoegde leraar en een geschikte leerling kan een vruchtbare informatieoverdracht plaatsvinden (leer van de overdracht), en kan bovendien een stroom van zegeningen of golven van inspiratie worden overgedragen, die ertoe leiden dat de leerling met zijn inspanningen buitengewoon snel succes boekt en tot de gewenste realisaties komt (leer van de geschriften). De kracht van de zegeningen die worden ontvangen is niet afhankelijk van het ontwikkelingsniveau van de leraar, maar van de visie van de leerling. Een leerling die zijn leraar als een echte boeddha ziet, ontvangt de zegeningen en inspiratie van een echte boeddha, los van de vraag of die leraar echt een boeddha is of niet. Als de leerling een zuivere visie op zijn leraar weet te houden, is dit karmisch gezien de oorzaak dat hij in de toekomst een nog meer gekwalificeerde leraar zal ontmoeten. Dit principe heeft in het Tibetaans boeddhisme tot buitengewoon vruchtbare relaties geleid. Dat men in de totale overgave aan een leraar weliswaar kritisch moet blijven, onderschrijft het hier volgende verhaal, dat is overgenomen uit *De Sutra of the Wise and the Foolish*.

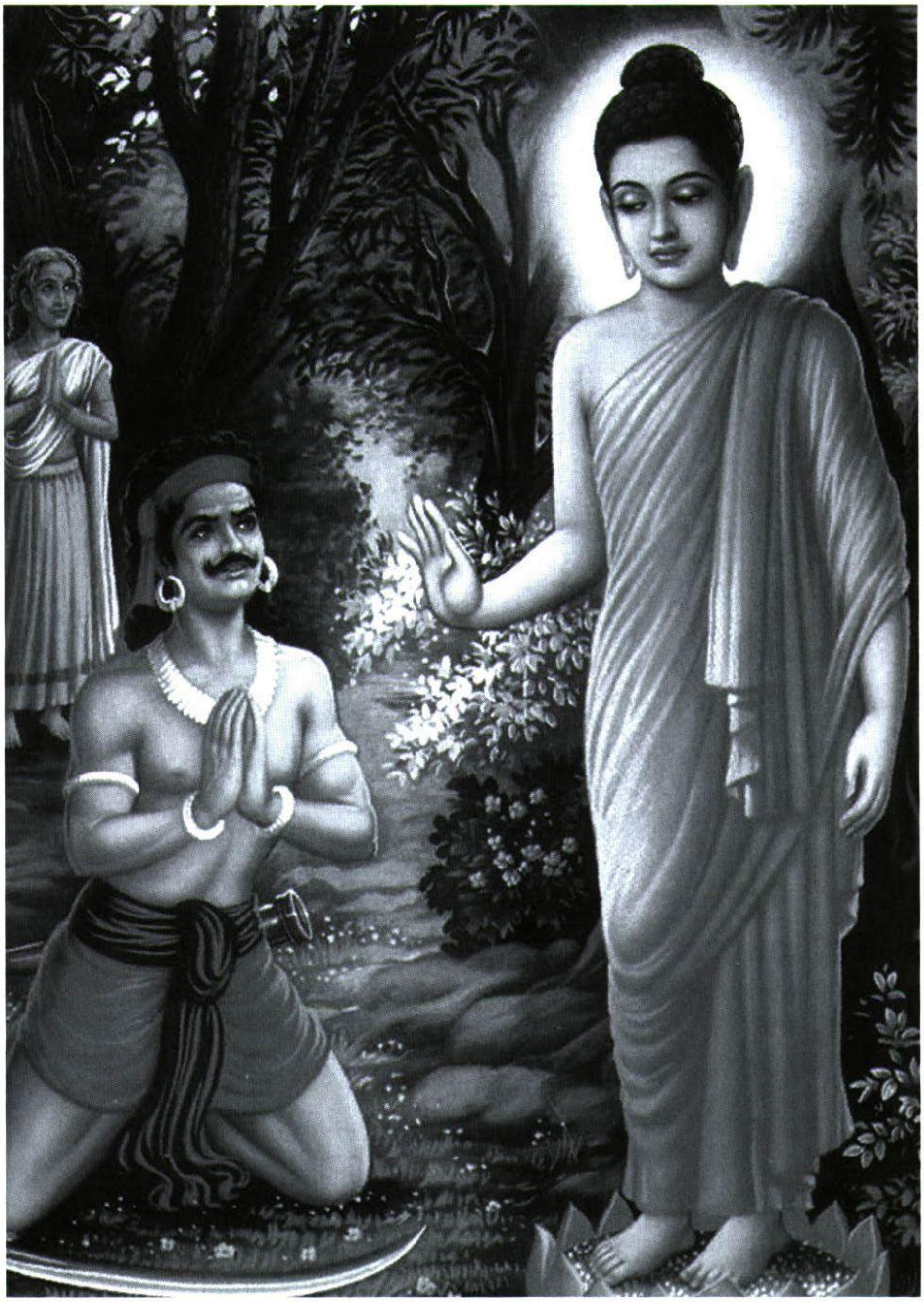
Aldus heb ik eens vernomen! De Verlichte verbleef in de stad Shravasti in het Djetavana klooster in het Anathapindika park. In die tijd had koning Prasenadjit een minister die tot de hoogste kaste behoorde en die wijs en intelligent was en extreem rijk. Toen zijn vrouw zwanger werd en de maanden verstreken, werd er een zoon geboren die onvergetelijk mooi was, bevallig en lichamelijk perfect. Een waarzegger werd geconsulteerd en toen hij het kind onderzocht, zei hij met een stralend gezicht: "Dit kind is perfect bekleed met de tekenen van deugdzaamheid en zal wijs en intelligent zijn en alle anderen overtreffen." Toen de vader de waarzegger vroeg om het kind een naam te geven, vroeg hij of er bijzondere tekenen waren bij de geboorte. Er werd hem verteld dat, hoewel de moeder altijd al zachtmoedig was, ze zodra het kind in haar baarmoeder was, nog zachtmoediger was geworden, dat ze zich verheugde als ze hoorde over deugdzaamheid en goedheid van anderen, ongelukkig werd als ze hoorde van onheil en fouten, en dat ze een groot mededogen had met berooide bedelaars. Daarop zei de waarzegger: "de naam van dit kind moet zijn van iemand die deugdzaamheid beoefent. Zijn naam zal Angulimala zijn."

Toen de jongen opgroeide was hij extreem sterk, sterker dan de grootste olifant, en hij kon meer dan duizend mensen overwinnen. Hij kon net zo hoog in de lucht springen als de vogels vlogen en kon net zo snel rennen als een paard. Hij was erg geliefd bij zijn ouders. Op dat moment was er een brahmaan in de stad die wetenschappen had gestudeerd en vijfhonderd leerlingen onder hem had. De minister plaatste zijn zoon bij deze brahmaan in de leer. Angulimala was in staat in één dag te leren waar de andere studenten een jaar over deden. De brahmaan prees de jongen meer dan de andere leerlingen en hield hem constant aan zijn zijde. De vrouw van de brahmaan zag dat hij aardiger en intelligenter was dan de anderen en werd verliefd op hem. Maar omdat hij steeds bij de brahmaan was, was ze niet in staat om met hem te praten. Bij een zekere gelegenheid nodigde een meester van geschenken de brahmaan en zijn studenten uit en bereidde een periode voor van drie maanden. De brahmaan accepteerde het en vertelde zijn vrouw dat hij en zijn studenten erheen zouden gaan, maar dat hij één persoon achter zou laten om haar te helpen. Hij vroeg haar wie dat dan moest zijn. De vrouw was verrukt en zei dat, omdat Angulimala zo sterk en intelligent was, hij het moest zijn. De brahmaan gaf Angulimala toen de opdracht achter te blijven en zijn vrouw te helpen.
Zodra de brahmaan en zijn studenten waren vertrokken, maakte de vrouw zich op en zei met passie tegen Angulimala dat hij altijd in haar gedachten was en nu de leraar weg was ze van elkaar konden genieten. Angulimala zei: "Maar ik ben lid van de kaste van brahmanen en het is ongeschikt voor mij om met de vrouw van mijn religieuze leraar om te gaan. Als ik zoiets doe, ben ik niet langer een brahmaan en zal ik bij mijn dood de genade van mijn leraar verliezen."

Toen de vrouw van de brahmaan doorhad dat ze haar verlangens niet kon bevredigen was ze woedend en ze bedacht hoe ze wraak kon nemen. Toen de brahmaan terugkwam, trok ze haar jurk uit, bekrabde haar gezicht, gooide stof over zich heen en ging op de grond liggen. Toen de brahmaan thuiskwam, zag hij haar in die toestand liggen en vroeg wat er was gebeurd. De vrouw barstte in tranen uit en zei dat het te beschamend was om te vertellen wat er was gebeurd. De brahmaan zette haar onder druk en snikkend vertelde ze: "toen je weg was probeerde jouw student Angulimala, degene die je altijd zo prijst, mij aan te randen en ik weerde hem af. Omdat ik hem afwees, scheurde hij mijn jurk en bracht me in deze toestand. Ik denk niet dat je dit soort slechte studenten nodig hebt." De brahmaan was woedend en zei tegen zijn vrouw: "Angulimala is zo sterk dat zelfs duizend mannen hem niet kunnen overmeesteren. Bovendien is hij de zoon van een edelman en uit een hoge kaste. Ik zal een list gebruiken om hem te straffen."
Daarop ging hij naar Angulimala en sprak hem toe op een vriendelijke

manier: "Angulimala, toen ik weg was heb je veel werk verricht en je hebt de dingen goed verzorgd. Dat was waarschijnlijk erg moeilijk?" Angulimala zei: "leraar, vanwege uw genade was het geen moeite en was ik gelukkig." Waarop de brahmaan zei: "Angulimala, dat jij op de dingen lette was een grote steun voor me. Ik heb een geheime leer die ik nog aan niemand heb geleerd en ik ga die nu aan jou overdragen. Het zal je een beetje doen lijden, maar je zult als de god Brahma herboren worden." Angulimala knielde neer en zei: "oh leraar, ik smeek u om me die leer te geven." De brahmaan zei: "je moet zeven dagen en zeven nachten vasten. Dan snijd je de handen van duizend mensen af, neemt van elke hand een vinger, maakt een ketting van die vingers en hangt de ketting om je nek. Zodra je dood gaat, zul je herboren worden als de god Brahma." Angulimala twijfelde over wat de brahmaan zei en vroeg: "Maar leraar, is het verwoesten van levens de manier om een Brahma te worden"? Waarop de brahmaan zei: "Als je werkelijk mijn leerling bent, hoe kun je dan niet geloven wat ik zeg. Als je aan mijn woorden twijfelt, kun je hier niet langer blijven en zul je ergens anders naar toe moeten." Terwijl hij een zwaard pakte betoverde hij het met een toverspreuk en stak het in de lucht. Door de kracht van de toverformule ontstond er een verschrikkelijke woede in Angulimala. Toen de brahmaan zag dat hij gek van woede was geworden, plaatste hij het zwaard in zijn handen. Angulimala pakte het zwaard, rende weg en in korte tijd had hij negentig mensen vermoord; hij maakte een ketting van hun vingers en hing die om zijn nek.

Aan het eind van zeven dagen had hij negenhonderd negenennegentig mensen vermoord en miste nog maar één vinger. Maar alle mensen in het stadje wisten wat er gebeurd was en hadden zichzelf verstopt. Hoe hard hij ook zocht, Angulimala was niet in staat om de duizendste persoon te vinden.



Angulimala

Angulimala's moeder, die wist dat hij zeven dagen niet had gegeten, probeerde hem voedsel te brengen, maar iedereen was bang en weigerde het naar hem toe te brengen. Daarom bereidde de moeder het eten en ging ze zelf op weg om hem te zoeken. Toen Angulimala zijn moeder aan zag komen trok hij zijn zwaard om haar te vermoorden. De moeder zei: "Zoon, waarom pleeg je deze verschrikkelijk moorden?" Waarop de zoon antwoordde: "Mijn leraar vertelde me dat als ik binnen zeven dagen duizend mensen vermoord en hun vingers om mijn nek hang ik herboren zal worden als de god Brahma. Ik heb zijn instructies gevolgd en negenhonderd negenennegentig mensen vermoord. Ik mis er nog één. Nu zal ik jou vermoorden." "Je gaat me niet vermoorden of mijn vingers nemen", zei de moeder. Terwijl ze aan het praten waren zag de Boeddha van verre dat het tijd was om Angulimala te temmen. Hij verscheen daartoe ter plaatse als een monnik. Toen hij de monnik zag naderen, besloot Angulimala om in plaats van zijn moeder deze monnik te vermoorden en rende op hem af. De Boeddha zag hem naderen en wandelde langzaam en rustig door. Angulimala's grote kracht nam plotsklaps af en hij was niet in staat om te rennen. Hij riep uit: "Monnik, monnik, ga even zitten." Waarop de Boeddha zei: "Ik zit altijd, en jij niet omdat je het spoor bijster bent door je verschrikkelijke daden." Angulimala vroeg: "Hoe komt het dat

jij altijd zit en ik nooit?" Waarop de Boeddha antwoordde: "Ik zit altijd omdat ik al mijn zintuigen onder controle heb en ik de kracht van samadhi heb bereikt. Maar omdat jij de verkeerde lessen van een slechte leraar hebt ontvangen, vertrouw je op slechte daden. Omdat je geest gehypnotiseerd is, pleeg je dag en nacht slechte daden."

Angulimala kwam tot zichzelf, boog en riep uit: "Heilige persoon, heb medelijden met mij!" De Boeddha toonde toen zijn ware lichaam, schijnend van licht en begiftigt met de 32 kenmerken. Toen Angulimala dit zag voelde hij spijt, wierp zichzelf op de grond en bekende hij zijn zonden aan de Boeddha. Nadat de Boeddha hem de Dharma had onderwezen bereikte Angulimala het oog van de Dharma en werd begiftigd met krachtig vertrouwen. Hij zei: "Heer, ik wens een monnik te worden." Waarop de Boeddha zei: "Welkom." Terstond vielen zijn haar en zijn baard uit en was hij een monnik. Toen de Boeddha hem de Dharma had onderwezen, was zijn geest gezuiverd van verduisteringen en hij werd een arhat. De Heer nam hem mee naar het Anathapindika park.

Op dat moment waren alle mensen verlamd van angst wanneer de naam Angulimala viel. Zwangere vrouwen en zelfs dieren waren door hun angst niet in staat om te baren als ze die naam hoorden. Toen een vrouwtjesolifant niet in staat was om haar jong te baren, zei de Boeddha tegen Angulimala: "Angulimala, ga naar de moederolifant en spreek deze woorden van waarheid: "Ongeborene, vanaf het begin heb ik geen mensen vermoord." Angulimala reageerde met: "Maar Heer, hoe kan ik nou zoiets zeggen. Ik heb wel mensen vermoord." De Boeddha zei: "Angulimala, je bent opnieuw geboren in de Dharma van de heiligen en je mag dit zeggen." Daarop trok de monnik Angulimala een religieus gewaad aan, ging naar de vrouwtjesolifant en zei

Boeddhabeeld in Wat Poh, Bangkok - Thailand

tegen haar wat de Boeddha hem had gezegd.

Ondertussen was koning Prasenajit met zijn leger op zoek naar Angulimala. Hij was al aangekomen bij het Anathapindika park. Toen de koning de woorden van de Boeddha had gehoord en zich terug wilde trekken, vroeg de Boeddha hem waar hij heen ging. De koning zei: "Heer Boeddha, het is ons ter ore gekomen dat er een ellendige crimineel met de naam Angulimala in onze gemeenschap is, die slechte daden pleegt en mensen vermoordt. We gaan hem arresteren." De Boeddha antwoordde: "Uwe Majesteit, Angulimala zal geen vlieg meer kwaad doen en al helemaal geen mensen vermoorden." De koning vroeg zich verwonderd af of de Boeddha Angulimala had getemd. De Boeddha die zijn gedachten las antwoordde: "Jawel, Uwe Majesteit, Angulimala is nu een monnik. Sindsdien is hij gezuiverd, hij is een arhat geworden en op dit moment woont hij bij mij. Als u hem wilt ontmoeten, zal ik hem bij u introduceren."
De koning ging naar de plaats waar Angulimala leefde en net toen hij de deur bereikte, hoestte Angulimala luid. Plotsklaps herinnerde de koning zich alle mensen die Angulimala vermoord had en hij viel flauw op de grond. Toen hij weer bij bewustzijn kwam, stond hij op en ging naar de Boeddha. Hij vertelde wat er was gebeurd.
De Boeddha zei: "Koning, luister goed. In vroegere tijden, in het land van Benares, was er een extreem giftige vogel die dode insecten at. Het lichaam van de vogel was zo giftig dat wanneer hij dichterbij kwam niemand het overleefde. Zelfs als zijn schaduw over een boom viel, ging de boom dood. Bij een zekere gelegenheid vloog deze vogel over een bos, landde in een boomtop en kraste. Het gebeurde dat olifantenkoning onder de boom stond en zwak werd toen hij de roep van de vogel hoorde. Uwe Majesteit, Angulimala was die vogel en u was die olifant."
De koning zei: "Dan heeft u van Angulimala, die zoveel moorden heeft gepleegd, een deugdzaam mens gemaakt." De Boeddha antwoordde: "Het is niet de eerste keer dat ik deze monnik temde. In vroeger tijden temde ik hem ook en maakte ik een deugdzame persoon van hem."

Vertaling Tamara ten Brinke
(Wordt vervolgd)

Hoe we onze spirituele leraar dienen te volgen

UITDAGINGEN VAN DEZE TIJD

Z.H. de Dalai Lama en Lama Zopa Rinpochee.

Dit artikel is een vertaling van deel III uit het boek: "Hoe we onze spirituele leraar dienen te volgen; een stap voor stap analyse voor het vinden van een zuivere spirituele leraar en in zijn voetstappen te wandelen", van het Redactiecomité NNI, met een voorwoord van Penor Rinpochee.

In dit boekje hebben we geprobeerd de diepere rol en betekenis van een spirituele leraar uit te leggen, evenals de procedure om een zuivere spirituele leraar te vinden en de manier om hem te volgen. Hiertoe hebben we eerst aangegeven wat Dharma betekent; hoe het in deze wereld is gekomen en vervolgens in Tibet terecht is gekomen. We hebben ook een samenvatting gegeven van het uitgebreide onderricht in soetra en tantra over de relatie tussen de spirituele leraar en de leerling. We hebben gezien dat we, alvorens een relatie aan te gaan met een spirituele leraar, de spirituele leraar aan een grondig onderzoek moeten onderwerpen. We hebben ook gezien hoe we ons uiterlijk en innerlijk gedrag grondig dienen te veranderen om in staat te zijn werkelijk voordeel te hebben van zijn aanwezigheid, zijn onderricht en zijn zegeningen. Omdat we tegenwoordig leven in wat wordt genoemd gedegenereerde tijden, komen we als leerlingen van deze tijd nog voor extra uitdagingen te staan. Dat we in een gedegenereerde tijd leven, maakt de zeldzame gelegenheid een spirituele leraar te kunnen ontmoeten en door hem te worden gegidst nog uitzonderlijker en kostbaarder. Maar het stelt ons ook voor nog meer uitdagingen.

Gedegenereerde tijd

Waarom wordt deze tijd een gedegenereerde tijd genoemd? In de geschriften vinden we talloze voorspellingen over de bijzonderheid van onze tijd en de worstelingen die dat met zich meebrengt. Maar die zijn voor ons moeilijk te herkennen of te erkennen. Dat komt omdat een van de karakteristieken van deze tijd is, dat de verduisteringen en sluiers dikker worden en dat onze onwetendheid zich verdiept. En daaruit vloeit onvermijdelijk voort dat de horizon van onze geest zich vernauwt.

Nu kunnen we ons afvragen waarom deze tijd een gedegenereerde tijd wordt genoemd, terwijl de meeste mensen nu juist bogen op de vooruitgang en verbetering die in deze tijd plaatsvindt. Maar als we de aard van deze vooruitgang onderzoeken, en ook de schijnbare toename van persoonlijke vrijheid, dan ontdekken we al snel dat het vooral gaat om het najagen van uiterlijke doeleinden. Hieronder verstaan we de toename van de materiële welvaart, de technische verbetering van gebruiksgoederen – althans in een deel van de wereld. Mensen vinden het steeds belangrijker alles wat ze denken ook te kunnen zeggen. Ze geloven in hun eigen mogelijkheden en streven naar verbetering van uiterlijke omstandigheden. Dit gaat echter wel ten koste van iets en we zijn niet bereid om dat te onderzoeken.

Welvaart

De verbetering van de materiële welvaart vindt plaats ten koste van zowel het fysieke als het sociale milieu. Degenen die de uiterlijke doelen najagen zijn bereid er alles voor op te offeren om succes te krijgen: familieverbanden, waarden, tradities. Terwijl juist deze ons wijzen op de vergankelijkheid van mensen en dingen en aan de noodzaak onszelf te blijven herinneren aan de cyclus van lijden en dood. Dit soort gedachten schuift men liever terzijde. Ze worden voortgedreven door de wens hun behoeften te bevredigen, overigens zonder ooit te worden bevredigd.

Jonge mensen eisen meer vrijheid en verantwoordelijkheid op en weigeren nog te luisteren naar de ervaringen van de oudere generatie. Ze denken dat ze het beter weten dan hun ouders en leraren. Dat geeft aanleiding tot een aaneenschakeling van conflicten, lijden en ruzies in familieverbanden en andere sociale structuren. En deze generatie voedt weer de volgende generatie op, waardoor waarden als begrip voor elkaar, mededogen en dergelijke

systematisch worden ontworteld, zowel thuis als op school.
Daarom hebben we het tegenwoordig zo moeilijk met de juiste toewijding aan de spirituele leraar overeenkomstig het advies van de Boeddha, zelfs als we het fortuinlijke karma hebben een authentieke spirituele leraar te ontmoeten. De waarden van respect en dienstbaarheid zijn zo vreemd aan deze maatschappij en schijnen ons hopeloos ouderwets en achterhaald toe. De gewoonten die we hebben overgenomen van onze sociale omgeving zijn zo sterk en toch zo subtiel dat ze de vernauwing reflecteren van onze capaciteit om na te denken over de heilzame werking van een bepaald advies. Daardoor vormen ze lagen obstakels en sluiers in onze geest en moeten we hard werken om die te herkennen en te elimineren.

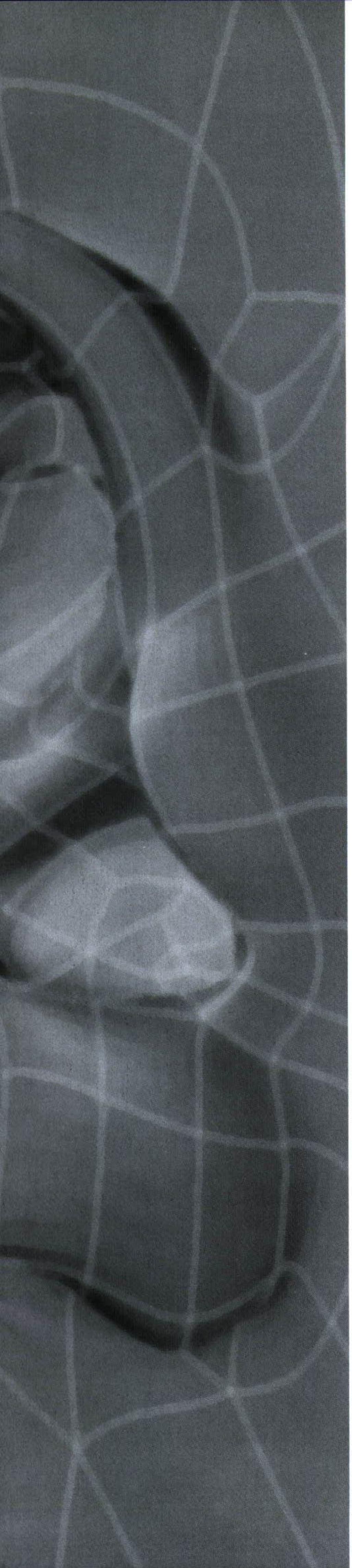
Snel resultaat

Verder hebben we een innerlijke neiging om snel resultaten te willen zien, hier en nu. Zelfs nog voordat we een situatie werkelijk hebben doorgrond en inzicht hebben gekregen in de remedies. We luisteren oppervlakkig naar een enkel advies, passen dat toe tijdens het ontbijt – als we tijd hebben. Bij de lunch beginnen we te klagen dat we geen verbetering zien en tegen de tijd van het diner zijn we zo ontmoedigd dat we 's avonds naar de bioscoop gaan om onszelf te troosten.
Maar zo werkt het niet. Het toont aan hoe weinig we begrijpen van de diepgewortelde gewoontepatronen die zich al zo lang hebben gevormd. Onbewust volgen we de diepgetrokken sporen en de spirituele leraren waarschuwen ons keer op keer dat het geen gemakkelijke opgave is ze af te leren. En dat ons dat niet zal lukken in een etmaal. Ja, er zijn methoden om het voor elkaar te krijgen, maar het ontbreekt ons aan volharding en vastberadenheid om ze koste wat kost toe te passen.
Bovendien hebben we er niet de concentratie voor. Deze volharding en vastberadenheid, deze niet aflatende moed die we moeten ontwikkelen, zijn de vruchten van langdurige contemplatie over het Dharma-onderricht dat we ontvangen van onze spirituele leraar; van het onschendbare vertrouwen in diens betrouwbaarheid, geboren uit geloof en toewijding.

Hoewel de teksten gedetailleerde beschrijvingen geven van ons kostbare mensenleven, de enige bestaansvorm waarin we dankzij het ontmoeten van de Dharma en een authentieke spirituele leraar in staat zijn onszelf te bevrijden van de cyclus van wedergeboorten, handelen we alsof het niet uitmaakt dat we ons leven ongestraft verspillen met de triviale jacht naar oppervlakkig plezier. Hoewel we niet weten wanneer onze dood komt, handelen we alsof we nog eonen de tijd hebben om plezier te maken. En als de dood dan plotsklaps aan onze deur klopt, zijn we net zo hulpeloos en verloren als ieder ander en zwerven we zonder realisaties door de tussenstaat (bardo). Dan snellen we oncontroleerbaar af op onze volgende wedergeboorte in het rad van wedergeboorten.

Hoe te luisteren

Om werkelijk voordeel te hebben van onze zoektocht naar een authentieke spirituele leraar en de juiste toewijding aan hem, moeten we oplettendheid en moed aan de dag leggen als nooit tevoren. Nauwkeurig moeten we luisteren naar het advies van de spirituele leraar. Patrul Rinpochee vat voor ons samen hoe we het onderricht dienen te ontvangen, tegen welke fouten we onszelf moeten behoeden en welke kwaliteiten we dienen te ontwikkelen.
Als we naar Dharma-onderricht luisteren, zouden we de zuivere waarnemingen van plaats, leraar, gezelschap, onderricht en tijd moeten toepassen. Zie de hele gebeurtenis van het ontvangen van onderricht niet als gewoon of onzuiver. De plaats waar we het onderricht ontvangen dienen we niet te zien als een gewone ruimte, maar als een zuiver boeddhagebied. [..] Neem het gezelschap waar als mannelijke en vrouwelijke bodhisattva's en houders van de overleveringslijn, de 25 discipelen en de daka's en dakini's. De lama



van wie je het onderricht ontvangt, is geen gewoon mens, hij belichaamt de essentie van alle boeddha's van de drie tijden, onscheidbaar van de enorme uitgestrektheid van de uiteindelijke realiteit. Hij is de eenwording van de Drie Juwelen, zijn lichaam is de Sangha, zijn spraak is de Dharma en zijn geest is de Boeddha.

We kunnen hem ook zien als de belichaming van de drie wortels; zijn lichaam als de lama, zijn spraak als de meditatieboeddha, zijn geest als de dakini's. Of we kunnen hem zien als de drie kaya's; zijn lichaam als het Nirmanakaya, zijn spraak als het Sambhoghakaya en zijn geest als het Dharmakaya. Deze zuivere spirituele leraar is niets anders dan alle boeddha's van verleden, heden en toekomst. Wij, de luisteraars, zijn aanwezig met ons innerlijk boeddhapotentieel dat we nu nog niet kunnen herkennen door de verduisteringen heen.
Dit moeten we niet zien als louter verbeelding. Als we met enthousiaste ijver trainen om dit advies in de praktijk te brengen, zullen we ons gaan realiseren dat dit werkelijk zo is, dat het niet alleen mentale verbeelding is.

Vermijden

We hebben geen enkele training in hoe naar het onderricht te luisteren en hoe het op de juiste wijze vast te houden. Toch beschrijven de geschriften gedetailleerd wat schadelijk is en hoe we ons moeten gedragen en. Er worden verschillende metaforen gebruikt om aan te geven waar we op dienen te letten. Wat we zouden moeten vermijden wordt vergeleken met de drie foute containers of potten, de 6 vervuilingen en de 5 verkeerde manieren van herinneren.
De metafoor van de omgekeerde pot duidt de situatie aan waarbij we wel bij het onderricht aanwezig zijn, maar niet aandachtig luisteren, doordat we onze geest laten afdwalen naar wereldse zaken. In een omgekeerde pot kan geen vloeistof worden gegoten. In een lekke pot kan weliswaar vloeistof worden gegoten, maar het stroomt er even hard weer uit.
De grote Indiase pandit Phadampa Sangye die de Chöd-beoefening in Tibet heeft geïntroduceerd, beschrijft de houding die we zouden moeten aannemen als volgt:
"Luister naar het onderricht zoals een hert luistert naar muziek
Overdenk het onderricht zoals een nomade een schaap scheert
Mediteer over het onderricht zoals een domme persoon voedsel proeft (alle smaken proevend, maar niet kunnen beschrijven welke het zijn; zo kan ook meditatie niet worden beschreven maar wel geproefd)
Beoefen het onderricht zoals een hongerige jak gras zoekt
Bereik de resultaten van het onderricht zoals de zon verschijnt van achter de wolken."
Luisteren naar het Dharma-onderricht terwijl we vol zitten met verstorende emoties wordt vergeleken met een smerige pot. De Dharma die we ontvangen wordt gemengd met onze negativiteit en zal zo geen goede resultaten geven. Het zal ons eerder naar de lagere bestaanswerelden voeren.

Zes vervuilingen

De zes vervuilingen worden beschreven als: trots, gebrek aan vertrouwen, gebrek aan inspanning, uiterlijke afleiding, innerlijke spanning en ontmoediging.
Van *trots* wordt gezegd dat het heel moeilijk is om te herkennen. We dragen diep in ons subtiele gevoelens dat wij speciaal zijn, iemand met meer mogelijkheden dan anderen. We plaatsen onszelf zelfs makkelijk boven onze spirituele leraar.
Als we *gebrek aan vertrouwen* hebben, is het moeilijk de woorden van de spirituele leraar te vertrouwen en er met interesse naar te luisteren. Er zijn vier soorten vertrouwen: geloofsvertrouwen, helder vertrouwen, vertrouwen van manifest verlangen, onomkeerbaar vertrouwen. We zouden moeten streven naar onomkeerbaar vertrouwen.
Gebrek aan inspanning reflecteert onze neiging om onmiddellijk resultaat te verwachten.

Lama Zopa Rinpochee

Verder vallen we gemakkelijk ten prooi aan *uiterlijke afleidingen* of we focussen zo intensief dat we kunstmatige *innerlijke spanningen* opbouwen.
Zodra we met enkele kleine moeilijkheden worden geconfronteerd voelen we ons *ontmoedigd*. Oh, vandaag is het te heet, te koud; oh het is moeilijk om zo lang in een ongebruikelijke houding te zitten. We hebben slaap, honger, dorst, we zijn moe, de lijst van afleidingen en redenen om niet te mediteren is eindeloos. Als we toegeven aan een van deze ongemakken, zien we niet dat we de kans voorbij laten gaan om te kunnen ontsnappen aan de eindeloze cyclus van lijden. En dat terwijl onze geest vol is van negatieve gewoontepatronen uit het verleden en wereldse aspiraties voor de toekomst.

We moeten dus echt leren om aanwezig te zijn met een standvastige, maar niet al te gespannen concentratie. We zouden vol dankbaarheid moeten beseffen hoe fortuinlijk we zijn omdat we in staat zijn naar het onderricht te luisteren dat wordt gegeven door een authentieke spirituele leraar en dat we zijn bevrijdende zegeningen kunnen ontvangen. Iedere moeilijkheid die we ontmoeten en overwinnen is een zegening van de spirituele leraar die ons ook coacht in het onszelf bevrijden van negatieve patronen evenals in de manieren om onze geest te openen, een breder perspectief te geven en onze concentratie en wijsheid te verdiepen.

Herinneren

Verder moeten we onszelf weerhouden van de vijf verkeerde manieren van herinneren die als volgt worden beschreven: de woorden herinneren maar niet de betekenis, de betekenis herinneren maar niet de woorden, zowel de woorden als de betekenis herinneren maar zonder begrip, beide herinneren maar niet in de juiste volgorde, ze onjuist herinneren.

De geschriften stellen ook dat we zouden moeten luisteren met de zes onderscheidingen: jezelf als een zieke beschouwen, de Dharma als het medicijn, de spirituele leraar als een deskundige arts, onfeilbare beoefening als de remedie om te herstellen, zoek het onderricht niet uit eigenbelang zonder de intentie het te beoefenen en verstoor de geest van de spirituele leraar niet.

Altaar

Voordat we de kostbare woorden van de spirituele leraar ontvangen moeten we ons herinneren de ruimte waarin het onderricht wordt gegeven schoon te maken, diepgevoelde offergaven aan te bieden en ons gedrag te beheersen. Velen schijnen het een belangrijke taak te vinden het altaar te verzorgen omdat het hen een gevoel van belangrijkheid geeft, dus let op je motivatie en onderzoek wat je werkelijk wilt bereiken.

Er is een verhaal over Geshe Ben, die een bezoek verwachtte van zijn sponsors. Hij stond 's morgens vroeg op om zijn ruimte schoon te maken en op te ruimen. Daarna zette hij prachtige en speciale offergaven neer. Toen hij een stap achteruit deed om het resultaat van zijn inspanningen te bewonderen, realiseerde hij zich plotseling dat zijn motivatie niet gericht was geweest op het aanbieden van zuivere offergaven aan de boeddha's. Hij was eerder gemotiveerd door de wens indruk te maken op zijn sponsors. Hij schaamde zich diep over deze ontdekking en greep een handvol as uit de vuurplaats en wierp die over de offergaven heen. Zijn sponsors arriveerden en waren verbaasd. Ze vroegen waarom hij in vredesnaam zijn offergaven op deze manier had bezoedeld. Geshe Ben bekende zijn wereldse motivatie. Er wordt gezegd dat een andere grote meester hiervan hoorde en zei dat Geshe Ben hiermee inderdaad de beste en meest oprechte offergaven had aangeboden waarover hij ooit had gehoord, namelijk de offergaven van de geest. Dus wees niet partijdig omtrent

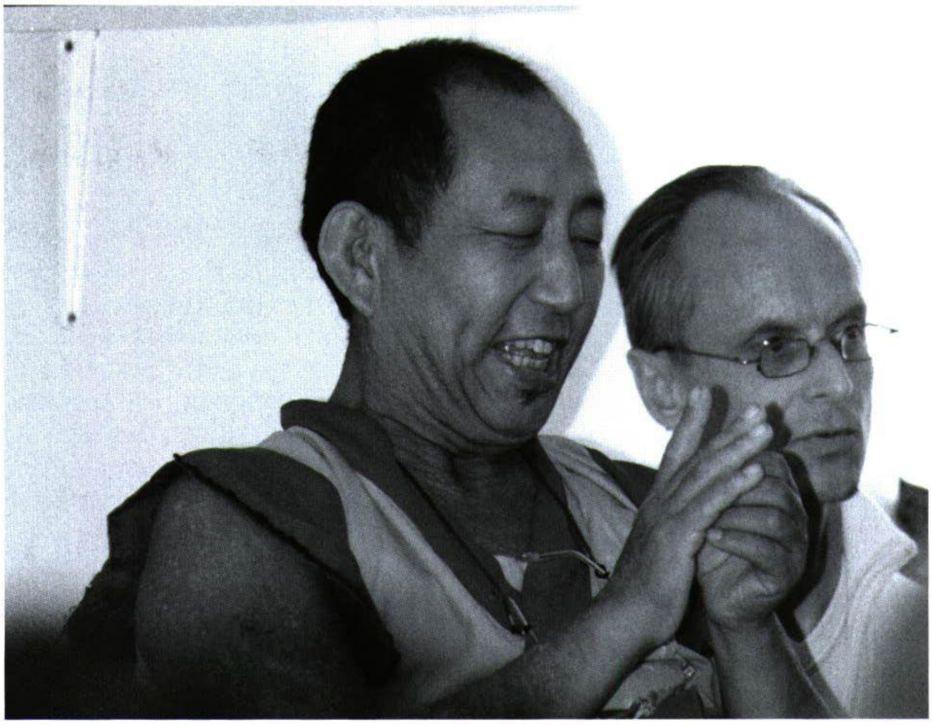
de taak die je verricht, kies niet een leuk baantje uit met minachting voor andere taken. Doe alles wat nodig is om een bezoek of onderricht van de spirituele leraar voor te bereiden met een blije geest. Ook achteraf, als je alles weer opruimt. Dit is ook een onderdeel van de juiste toewijding aan de spirituele leraar, ook als een ander niets van je inspanningen merkt.

Houding

We zijn zo gewend aan een lakse, slordige houding, een familiariteit die eerder thuishoort onder gelijken, dat het heel moeilijk is om stil te zitten tijdens het onderricht, de benen niet vooruit te schuiven met onze voeten naar de spirituele leraar of het altaar, met de rug naar hem toe te zitten of onderuit te hangen. We nemen snoepjes of drinken mee, maken geluiden, ritselen met onze papieren en verstoren met ons onhandige gedrag onze eigen concentratie en die van onze medeluisteraars. Dit gedrag past op studentenfeestjes, maar niet bij Dharma-onderricht. Het lijkt ook erg moeilijk voor ons om niet te kletsen tijdens de les. We willen zo graag onze wereldse praat of ons commentaar op het onderricht delen met onze buurman. Als het onderricht lang duurt, is het toegestaan om voorzichtig en rustig van houding te veranderen. Misschien willen we wat water meenemen, maar neem in ieder geval geen hele maaltijd mee!

Kleding

Misschien moeten we ook nadenken over onze kleding die we dragen tijdens het onderricht. Tegenwoordig kan alles maar, we hebben ons gevoel voor wat hóórt een beetje verloren.
Probeer, zonder overigens gewichtig te doen, in ieder geval te vermijden dat je met een korte broek of rok bij de les zit. Draag een lange broek of rok of doe minstens een kleed over je benen. Laat je armen niet helemaal bloot, maar draag minstens een truitje met korte mouwen. Draag rustige kleuren en zorg ervoor dat je de concentratie van anderen niet verstoort door schreeuwende emblemen op je T-shirt.



Vaste leraar Geshe Sonam Gyaltsen met tolk Hans van den Bogaert

Ook een zekere persoonlijke hygiëne is wenselijk, waarbij je de fijngevoeligheid van de zintuigen van je medeleerlingen in acht mag nemen. (Denk bijvoorbeeld aan sterk riekende parfums.)

Gedachten

Innerlijk dienen we op onze gedachten te letten, niet alleen ten opzichte van de spirituele leraar, maar ook ten opzichte van onze Dharma-broeders en zusters.
We hebben de gewoonte aangenomen om onze tijd te besteden aan het kijken naar en beoordelen van het gedrag van anderen, waarbij we vaak vergeten naar onszelf te kijken. Zo wordt onze manier van luisteren vergiftigd met gedachten over anderen, waardoor we worden afgeleid en niet intensief kunnen luisteren. Als we innerlijk of uiterlijk onze vadjra-broeders en -zusters bekritiseren, geven we niet alleen toe aan afleidingen, we maken ook de ernstige overtreding van het breken van onze tantrische geloften. Alle leerlingen in de mandala van de spirituele leraar zijn onze vadjra-broeders en zusters. Stel dat de persoon die we bekritiseren toevallig een bodhisattva is, dan verliezen we ter plekke in één ogenblik de positieve energie die we gedurende eonen hebben opgebouwd. Want er staat in de geschriften dat kwaadspreken over een bodhisattva of onze spirituele leraar ons rechtstreeks naar de hellen voert.
Het is veel beter om de instructies van de spirituele leraar op te volgen en aan het begin van ieder onderricht bodhichitta op te wekken – de meedogende verlichtingsgeest. En werkelijk na te denken over de betekenis ervan om te trainen in zowel de wensende als de ondernemende verlichtingsgeest.

Als we ernaar streven om controle te krijgen over zowel ons uiterlijk als ons innerlijk gedrag en ons ervoor inspannen, zal onze geest langzaamaan steeds zachter worden, getemd worden. Net zoals er bij het temmen van een wild paard in het begin teugels nodig zijn, waarmee we het vaardig naar huis weten te voeren zonder dat het tegenstribbelt. Later, als zijn gewoonten veranderen, hoeven we de teugels nog maar nauwelijks te gebruiken. Een lichte verandering van de druk doet het paard luisteren. Voor ons leerlingen geldt hetzelfde. Eerst moeten we ons ervan bewust worden hoe onze geest steeds wordt afgeleid. Door de instructies van de spirituele leraar stap voor stap op te volgen, zullen we langzaam en vriendelijk naar huis worden gevoerd. Dat wil zeggen, het zal ons in staat stellen om de aandacht te richten, niet te slap en niet te strak. Tot onze geest zonder inspanning de natuurlijke staat van rust bereikt en niets meer vindt om te doen.

Vertaling uit het Engels: Koosje van der Kolk

Programma Maitreya Emst

De volgende cursussen worden gegeven in MI Emst. Deze accommodatie is eigendom van de Stichting Maitreya Instituut en wordt draaiende gehouden met de opbrengst van de cursusgelden. Er wordt geen winst gemaakt en er zijn tot nu toe geen reserves voor vernieuwing en onvoorziene omstandigheden gevormd. Het meeste werk wordt door vrijwilligers gedaan. Daardoor kunnen de tarieven laag worden gehouden. Naast het cursusgeld vragen wij van deelnemende cursisten dat zij tijdens de cursus wat "karma-yoga" doen: lichte huishoudelijke werkzaamheden die nodig zijn om de cursus goed te laten verlopen.
De cursussen die door de vaste leraar Geshe Sonam Gyaltsen worden gegeven, worden direct in het Nederlands vertaald door Hans van den Bogaert.

Wilt u meer informatie over een cursus, of wilt u zich aanmelden voor een cursus, neemt u dan contact op met Maitreya Instituut Emst, telefoon: 0578 - 661450, telefax: 0578 - 661851, of e-mail: emst@maitreya.nl

ONTDEK HET BOEDDHISME-DAGEN

ONTDEK HET BOEDDHISME
(Discovering Buddhism) is een programma dat door de FPMT is ontwikkeld en dat met name gericht is op mensen die kennis en ervaring willen opdoen met het Tibetaans boeddhisme. Aan de hand van verschillende thema's komen essentiële onderdelen van het boeddhisme aan bod in de vorm van lezingen, meditaties en discussies. In totaal zijn er 13 verschillende thema's die gedurende één of meerdere dagen worden onderwezen. Het onderricht vindt één keer per maand plaats gedurende een zaterdag. De thema's kunnen ook los van elkaar, als aparte onderdelen, gevolgd worden.

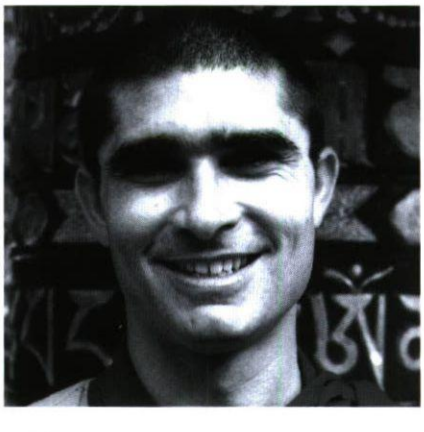
Het programma is zeer geschikt voor mensen die vrijblijvend kennis willen maken met het boeddhisme maar ook voor beginners die zich meer willen verdiepen in de theorie en met name de praktijk van het boeddhisme.

De ONTDEK HET BOEDDHISME cursussen in MI Emst worden met toestemming van Geshe Sonam Gyaltsen gegeven door zijn studenten Janny de Boer en Alex de Haan op de eerste zaterdag van de maand.

DE WIJSHEID VAN DE LEEGTE, DE ULTIEME TEGENKRACHT (ONTDEK HET BOEDDHISME)
Zaterdag 5 november 2005
€ 25,-

EEN INTRODUCTIE IN TANTRA, HET SNELLE PAD. (ONTDEK HET BOEDDHISME)
Zaterdag 3 december 2005
€ 25,-

WEEKENDEN MET VEN. MICHAEL LOSANG YESHE



COURSES WITH VEN. MICHAEL LOSANG YESHE:
11 t/m 13 november
9 t/m 11 december
€ 83,- voor niet-leden
€ 75,- voor Dharmabeschermers en Djindaks

WORKSHOP ON DEATH AND DYING FROM A BUDDHIST PERSPECTIVE
November 11 - 13
Begin: Friday evening 08.00
End: Sunday afternoon 17.00

AM I A GOOD BUDDHIST?
December 9 - 11
Begin: Friday evening 08.00
End: Sunday afternoon 17.00

ALLES OVER KARMA
Door Geshe Sonam Gyaltsen
Vertaling: Hans van den Bogaert
Data: 21 t/m 23 oktober; 25 t/m 27 november; 16 t/m 19 december en verder in 2006.
In een serie van drie weekenden zal de vaste leraar van het Maitreya Instituut Emst alles uitleggen over de scheppende factor KARMA. Geshela gebruikt voor zijn presentatie de Abhidharmakosha van de Indiase schriftgeleerde Vasubandhu, een Abhidharma-tekst die tot op heden wordt gebruikt in alle Tibetaanse kloosters van de Gelugpa-orde. Gebaseerd op de Vaibhashika filosofie wordt fundamentele kennis aangedragen die nodig is voor een compleet inzicht in de werking van het karma. Tevens zullen cursisten leren hoe wij dagelijks karma creëren en verzamelen en hoe we er voor kunnen zorgen dat onze heilzame karmische indrukken toenemen. Een serie weekenden gebaseerd op de authentieke theorie maar vol praktische aanwijzingen voor de praktijk.
€ 83,- per weekend
€ 75,- voor Dharmabeschermers en Djindaks
Aanvang: vrijdagavond 20:00 uur
Einde: zondagmiddag 17.00 uur

TANTRAWEEKENDEN
Door Geshe Sonam Gyaltsen
Data: 11 t/m 13 november;
9 t/m 11 december.

Programma Maitreya Amsterdam

DISCOVERING BUDDHISM

The aim of the DISCOVERING BUDDHISM program is to give participants a solid footing in the practice of Mahayana Buddhism. By engaging in this program, participants will gain an experiential taste of Buddha's teachings, meditation & retreat experience and the skills they need to make their lives most meaningful.
For further information see DISCOVERING BUDDHISM brochure. All are welcome to participate in this program regardless of certification interest. All the Discovering Buddhism evenings and weekends will be given by Ven. Kaye Miner, a highly experienced Australian nun in the Tibetan Buddhist tradition, who is known for her clear style and sense of humor.

Wilt u meer informatie over een cursus, of wilt u zich aanmelden voor een cursus, neemt u dan contact op met Maitreya Instituut Amsterdam, telefoon: 020-428 08 42, telefax: 020-428 27 88 of e-mail: amsterdam@maitreya.nl

DISCOVERING BUDDHISM: DEATH AND REBIRTH (DB 5)
Mondays 20:00 – 21:30
Oct 31
Nov 7, 14, 21, 28
Dec 5, 12
Cost: € 56,-

Explore the process of death and rebirth and its impact on how we live our lives. Be guided in skilful reflection on the meaning of death and what to expect at the near-death time. In this way, fulfil your purpose in life, resolve conflicts, and develop the skills to help both yourself and others at the time of death.

BUDDHIST STUDY COURSE: ENGAGING IN THE BODHISATTVA DEEDS
Patience and Enthusiasm
Tuesdays 20.00 – 21.30
September 6 – December 13
(except Oct 25)
Cost: € 6,50 per class

WEEKEND COURSES

MEDITATION RETREAT
Discovering Buddhism Practice Days
November 26 & 27
10.00 – 17.00
Cost: € 40,-

This retreat is designed for people with some prior meditation experience. The meditation sessions, each lasting approximately one hour, will use a variety of techniques and practices aimed at purifying the mind, accumulating merit and developing wisdom and compassion. This retreat contributes to the fulfilment of the required integration experiences of the Discovering Buddhism program.

MEDITATION CLASSES

These classes are suitable for those wishing to learn to meditate as well as those who wish to develop their meditation practice in a group environment.
Cost: € 2,50 per class
(10 class card € 22,00)

Guided meditation; starting on Monday 5 September until 21 December
(except October 24 & 26)
Mondays 19.00-19.45
Wednesdays 19.00 – 19.45

SANGHATA SUTRA RECITATION
Zaterdag 12 nov, 10 dec.
Aanvang 10.00 uur

MANTRA - ROLLEN
met Ven. Konchog Phuntsog (eerwaarde Jan Bijman) en Mevr. Impink
Zaterdag 15 okt, 5,19 nov, 3,17 dec.
Tijd: 10.30 – 13.30 uur
Deelname gratis

PUBLIC TALKS

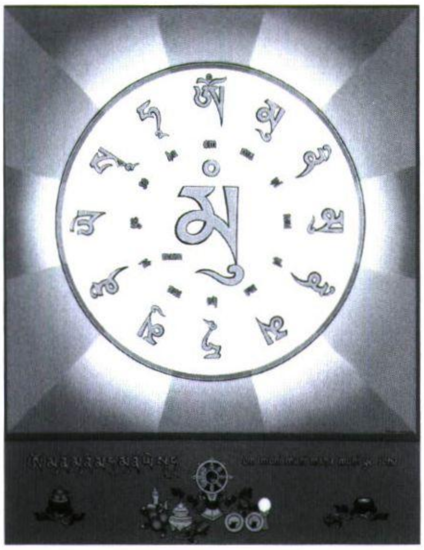
Wednesdays 20.00 – 21.30
Cost: € 7,50

INTUITION – YOU KNOW MORE THAN YOU THINK!
November 2

Do you trust your intuition when trying to solve a problem or are you guided by logical thinking alone? Where does intuition fit in Buddhism?

SILENT MIND, HOLY MIND
December 7

The celebration of Christmas focuses on our longing for peace and deepest expression of love. Its essential spirit, therefore, appeals not only to Christians but to all people. Learn how to help balance the consumerism surrounding Christmas and to deal with the conflict often experienced within families at this time.



TIBETAANSE TAALLES
met Tsewang Namgyal
en Marco Roos

Tijden:
A1 16.30 – 18.00 uur
A2 16.30 – 18.00 uur
B 18.30 – 20.00 uur
C 20.30 – 22.00 uur

Minimum deelname 4 studenten per groep.
Data: 21 okt, 4, 18 nov, 2, 16 dec.
Kosten: € 120, - voor 8 lessen van 1 serie.
Bij volgen 2 series tegelijkertijd, samen € 180, -.

TIBETAN PAINTING TECHNIQUES

Workshop with Andy Weber
« Enlightened Activity »
Friday evening Dec 2
20.00 – 22.00 Slideshow (essential for new students)
Cost: € 10,-
Saturday, Sunday, 3 en 4 Dec. 10.00 – 17.00
Cost; € 80,-
Evening and weekend: € 85,-
Maximum number of students 20
Your place is guaranteed only if you've paid the complete course fee in advance.
This course is suitable for beginners and advanced students alike. The main emphasis will be placed on Vajrapani, the emanation of all the Buddha's enlightened actions. The students in Amsterdam will explore the meaning of wrathful aspects of the Buddha for the first time.

TEKENMIDDAGEN
Met Carmen Mensink
Zaterdag 12 nov.
Tijd: 12.00 – 17.00 uur
Kosten: € 7,50 per middag, kinderen € 3,75

EVENEMENTEN

LEZINGEN VEN. KAYE MINER IN DELFT
in "Delftstede",
Phoenixstraat 66 te Delft.
Cost: € 6,-

INTRODUCTION TO TIBETAN BUDDHISM
Thursday October 20
19.30 – 21.00
Is Buddhism a religion or a way of life? Whether one calls it religion or not does not matter.
The teachings of the Buddha are a means of practice to help understand, control and direct the mind in order to bring about happiness and eliminate dissatisfaction. The things we can learn from Buddhism are as relevant to us, and our society, in the 21st century as they were at the time of the Buddha because Buddhism deals with something very human and basic in our lives.

MIND, WHAT IS IT?
Thursday November 17
19.30 – 21.00
Buddhism is a science of the mind. This talk introduces the Buddhist understanding of mind and its crucial role in our lives regardless of whether we have a religious perspective or not. "Understand your mind and you can be less troubled/confused and more happy". As one's own mind becomes happy, stable and strong then one can actually benefit others. There are 2 main reasons why it is important to understand the nature of the mind. One is because there is an intimate relation between mind and karma (the law of cause and effect) and the second is that our state of mind plays a crucial role in our experience of happiness and suffering. So from the Buddhist perspective, if we wish for any kind of happiness and the reduction of problems and suffering, there is no way we can avoid working with our minds.

DEATH AND DYING
Thursday December 8
19.30 – 21.00
What is the Buddhist view on death and dying? Perhaps the discomfort we have towards death is because it will be the end of everything we know. Maybe we are worried that it will be a terrible, painful and depressing experience. However, it doesn't have to be so.
Dying can be a time of learning and growth; a time of deepening our relationships with others and our awareness of what is important in life.
Death - our own or others' - can be an opportunity to gain insight into the true nature of ourselves, and all things, an insight which will enable us to become free of all suffering.

Andy Weber

Programma Maitreya Groningen

CURSUS ONTDEK HET BOEDDHISME
met openbare lezingen door Ven. Kaye Miner

In de cursus 'Ontdek het boeddhisme' komen dertien kernonderwerpen uit het Tibetaans boeddhisme aan bod. De cursus is het resultaat van de wereldwijde inspanningen van docenten en programmacoördinatoren van de 'Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition' (FPMT) en geeft een grondige basis in de beoefening van het Mahayana Boeddhisme.

SAMSARA & NIRVANA

Openbare lezing door
Ven. Kaye Miner
Woensdag 9 november 2005
Boeddhisten over de hele wereld streven ernaar bevrijd te worden uit Samsara, het cyclische bestaan waarin ze telkens opnieuw worden geboren, ouder worden en doodgaan (en alles wat daarmee gepaard gaat). Hoe kunnen we worden bevrijd uit Samsara en hoe kunnen we de verlichting, het Nirvana, bereiken?

Cursus (met meditaties)
door Anne Veen
Woensdag 16 november / 30 november / 14 december / 21 december 2005 (of 4 januari 2006)
Onderzoek wat Samsara is en hoe we erin vastzitten. Onderzoek vervolgens wat Nirvana is en hoe we het kunnen bereiken. Word verstorende emoties als woede en gehechtheid de baas en ontwikkel het voornemen om vrij van lijden te zijn... Niet alleen voor jezelf, maar voor het welzijn van alle levende wezens.

HET OPBOUWEN VAN EEN DAGELIJKSE BEOEFENING
Door Michael Losang Yeshe
Zondag 30 oktober 2005
Om hun geestkracht (verder) te ontwikkelen nemen veel boeddhisten dagelijks de tijd voor het doen van beoefeningen: mediteren, neerbuigen, gebeden reciteren, mantra's zingen, offergaven aanbieden, e.d. In de 8e cursusmodule 'Ontdek het Boeddhisme' wordt niet alleen verteld wat de achtergrond is van de verschillende beoefeningen, maar wordt ook een altaar ingericht en worden gezamenlijk beoefeningen gedaan. Ontdek dat het ontwikkelen van je geest niet alleen plaatsvindt op of rond een meditatiekussen... Deze module wordt verzorgd door Ven. Michael Losang Yeshe, die dit jaar als gastleraar is verbonden aan het Maitreya Instituut in Emst.

PLAATS:
Lezingen Ven. Kaye Miner:
La Nueva Pasión,
Nieuwe Boteringestraat 72,
Groningen.
Cursusmodules 7 en 9:
Yantra, Oude Ebbingestraat 61,
Groningen.
Cursusmodule 8, met Ven. Michael Losang Yeshe:
La Nueva Pasión,
Nieuwe Boteringestraat 72,
Groningen.

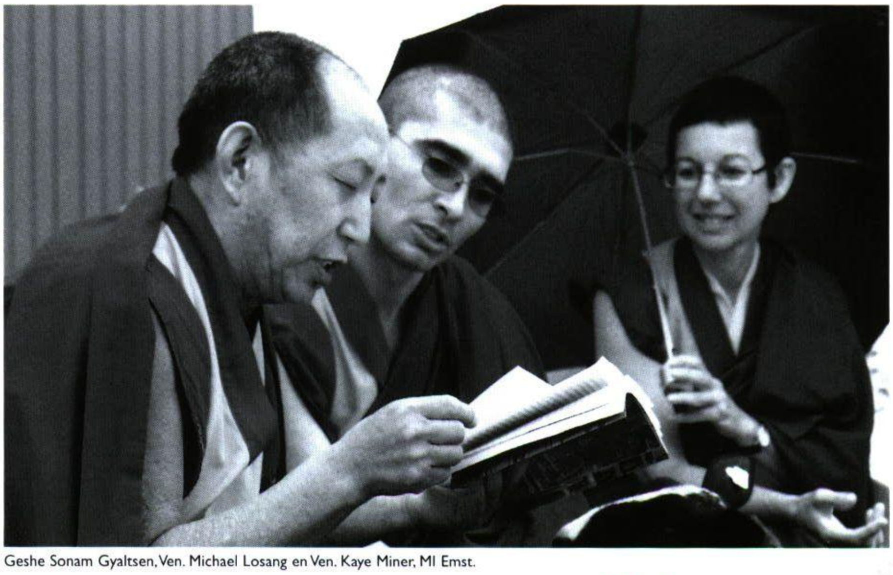
TIJD:
Lezingen Ven. Kaye Miner:
19.30-21.00 uur.
Cursusmodules 7 en 9:
19.30 – 21.15 / 21.30 uur.
Cursusmodule 8:
10.00 – 17.00 uur.

KOSTEN:
Lezingen Ven. Kaye Miner:
€ 7,50
Woensdagavondmodules:
€ 37,50 per module (vier avonden, inclusief lesmateriaal).
Cursusdag met Ven. Michael Losang Yeshe:
€ 25,- (inclusief eenvoudige lunch)
Leden van het Maitreya Instituut krijgen 10% korting op de cursusmodules (geldt alleen voor 'Dharmabeschermers' en 'Djindaks').

AANMELDEN:
Aanmelden voor de cursusmodules kan via E. groningen@maitreya.nl of via (het antwoordapparaat van) T. 050-3091257.
De lezingen van Ven. Kaye Miner zijn voor iedereen toegankelijk; aanmelden is niet nodig.

Contactadres:
Maitreya Instituut Groningen,
Kamerlingheplein 15,
9712 TR Groningen
T. 050 – 3091257, F. 050 – 3092787,
E. groningen@maitreya.nl,
www.maitreya.nl/groningen

Kijk voor meer informatie op:
www.maitreya.nl
www.fpmt.org


Geshe Sonam Gyaltsen, Ven. Michael Losang en Ven. Kaye Miner, MI Emst.

Overzicht kalender van september t/m december 2005

MET DATA VAN DE GEBEDSDIENSTEN, CURSUSSEN IN EMST EN LEZINGEN

SEPTEMBER

03 (30)	Offerande aan de Medicijn Boeddha
11 (08)	Wassende maan Tara-offerande
13 (11)	Offerande aan de spirituele leraren
18 (15)	Volle maan Tara-offerande
27 (25)	Offerande aan de spirituele leraren

OKTOBER

03 (30)	Offerande aan de Medicijn Boeddha
11 (08)	Wassende maan Tara-offerande
12 (10)	Offerande aan de spirituele leraren
17 (15)	Volle maan Tara-offerande
27 (25)	Offerande aan de spirituele leraren

NOVEMBER

01 (30)	Offerande aan de Medicijn Boeddha
09 (08)	Wassende maan Tara-offerande
11 (10)	Offerande aan de spirituele leraren
15 (15)	Volle maan Tara-offerande
23 (22)	Viering terugkeer Boeddha Shakyamoeni uit de hemel
26 (25)	Offerande aan de spirituele leraren

DECEMBER

01 (30)	Offerande aan de Medicijn Boeddha
08 (08)	Wassende maan Tara-offerande
10 (11)	Offerande aan de spirituele leraren
15 (15)	Volle maan Tara-offerande
26 (25)	Offerande aan de spirituele leraren Lama Tsong Khapa dag
31 (30)	Offerande aan de Medicijn Boeddha

Tussen haakjes zijn de data van de Tibetaanse (maan)kalender vermeld. Details in dit programmaoverzicht kunnen veranderen. De aanvangstijden van de offeranden in Emst en Amsterdam hangen samen met andere activiteiten en kunnen dus variëren. Bel daarom even voor de actuele informatie over aanvangstijden! Emst: 0578 - 661450 Amsterdam: 020 – 428084 of kijk even op onze internetsite: www.maitreya.nl

Van **3 t/m 14 januari 2006** zal

Z.H. DE DALAI LAMA

de

KALACHAKRA-INITIATIE

geven in de plaats Amaravati (Zuid-India, vlakbij Hyderabad) op de plek waar Boeddha Shakyamoenie 2550 jaar geleden de Kalachakra tantra onderwees.

Inlichtingen: Maitreya Instituut.

Z.H. de Dalai Lama tijdens de Kalachakra initiatie in Bodh Gaya India in 1986.

Katha's, zo licht als gedachten

Katha's (offersjaaltjes) zijn zo licht als gedachten en zo transparant als lucht. Buitengewone kostbare katha's zijn verkrijgbaar voor iedereen die de wens heeft om respectvol contact te maken met een persoon of boeddhavorm.

Katha's worden gebruikt als offergaven voor de Dalai Lama en andere vereerde gereïncarneerde lama's, voor de meditatieboeddha's die op religieuze schilderijen prijken, voor beelden die in tempels staan, voor de geesten in bomen en de goden die op de bergpassen wonen. Ze worden geofferd aan allen die gereïncarneerd zijn en aan sommigen die angstig zijn. Katha's worden om de nek van een reiziger gehangen door vrienden die achterblijven, de sjaaltjes geven hun gelukwensen voor een veilige reis.

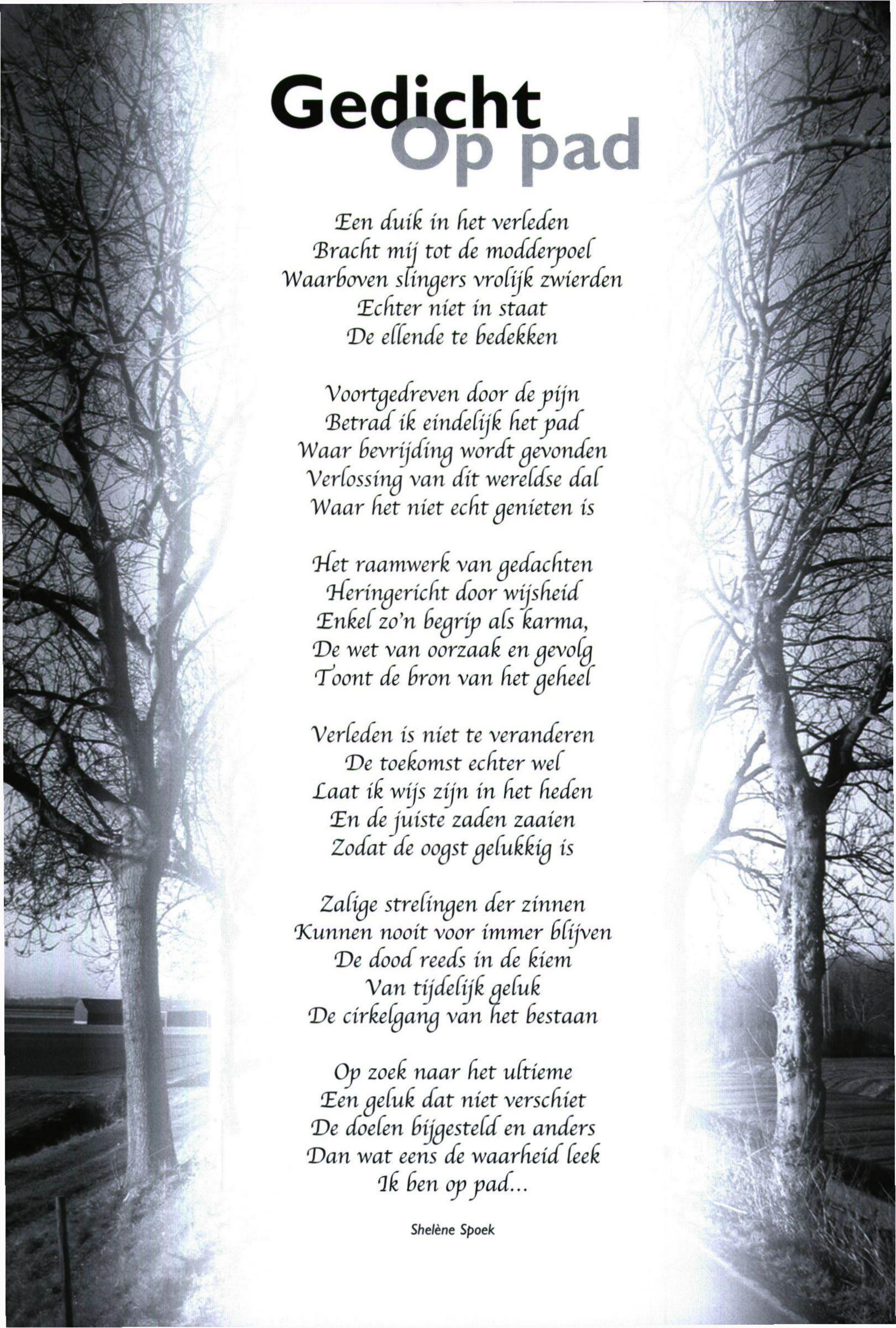
Katha's worden geworpen, tuimelen en drijven van de ene persoon naar de andere aan het begin van de lessen van de Dalai Lama, alsof het psychologische manifestaties van hun eigen gedachten zijn. Als kolkende wolken vullen de sjaaltjes de lucht en ze worden verzameld voordat ze in hoge witte pilaren worden gegooid, die gelijk de minste wind wegneemt. Iemand pakt de katha tussen zijn of haar handen en na een meditatief gebed gooit hij of zij het in de wind. De meeste katha's zijn gemaakt van simpele open geweven stof. Door hun gelijkheid en simpelheid hebben ze de gunst van iedereen, terwijl ze de harten en gedachten van honderden mensen ophalen die de zienswijze van de levende boeddha aanhangen.

Katha's kunnen ook windpaarden zijn. Net zoals gedrukte gebedsvlaggen worden ze geofferd in de wind en in de leegheid bovenop vaandels, vlaggenstokken en om de strengen van gebedsvlaggen die bovenop de toppen van bomen staan.
Katha's die om de nek van pelgrims hangen zijn aan de Dalai Lama geofferd en hij heeft zijn zegeningen gegeven tijdens de Nieuwjaarsplechtigheid. Deze zegeningen stammen af van zijn kracht en zijn nu in het katha web geweven.

Bij vaandels zijn katha's broze slapgeweven sjaaltjes van katoen of zijde. Hun psychologische kwaliteiten zijn daardoor niet gewichtloos. Ze kunnen ook niet gemeten worden door een meter of weegschaal. Katha's wegen alleen door het geloof dat de kracht genereert door de persoon die gelooft en ze vult met gebeden en goede wensen. Het is alsof hun kwetsbaarheid en vorm en openheid door de kamer gaan als iets ontastbaars, als een mentale kracht die er binnenin zit. Net als de wind, als de gedachten van de geest, lijken de katha's niet te bestaan. Deze dunne natuur, gekregen door niet-bestaan, maakt de katha's een perfect medium om groeten te zenden in het koninkrijk van de geest.

Vertaald door Tamara ten Brinke

Katha's zo licht als de wind.



Gedicht
Op pad

Een duik in het verleden
Bracht mij tot de modderpoel
Waarboven slingers vrolijk zwierden
Echter niet in staat
De ellende te bedekken

Voortgedreven door de pijn
Betrad ik eindelijk het pad
Waar bevrijding wordt gevonden
Verlossing van dit wereldse dal
Waar het niet echt genieten is

Het raamwerk van gedachten
Heringericht door wijsheid
Enkel zo'n begrip als karma,
De wet van oorzaak en gevolg
Toont de bron van het geheel

Verleden is niet te veranderen
De toekomst echter wel
Laat ik wijs zijn in het heden
En de juiste zaden zaaien
Zodat de oogst gelukkig is

Zalige strelingen der zinnen
Kunnen nooit voor immer blijven
De dood reeds in de kiem
Van tijdelijk geluk
De cirkelgang van het bestaan

Op zoek naar het ultieme
Een geluk dat niet verschiet
De doelen bijgesteld en anders
Dan wat eens de waarheid leek
Ik ben op pad...

Shelène Spoek

Wachten op de dood

Het volgende advies van Lama Zopa Rinpochee is afkomstig uit een lange brief die hij in augustus 2004 schreef naar terdoodveroordeelde Ted Colvin Cole die al sinds juni 1988 in een dodencel zit in Texas. Mandala drukte hiervan in het april/mei nummer 2005 een gedeelte af. Omdat delen uit dit advies ook interessant kunnen zijn voor andere boeddhisten (met name in het aangezicht van de dood), drukken wij hiervan een stuk af.

Lama Zopa Rinpochee

"Eerwaarde Thubten Wongmo (zie Mandala feb/maart 2005) vertelde mij over je situatie dus ik stuur je enkele suggesties over hoe je je huidige situatie kunt gebruiken en enkele dingen waarover je kunt nadenken. Ik stuur je enkele suggesties wat je het beste kunt doen om te beoefenen. Zelfs als iemand nog maar een dag te leven heeft, nog maar een uur te leven heeft, heeft hij nog steeds een ongelooflijke kans dit menselijke lichaam – dat hij alleen deze ene keer heeft – nuttig te maken. Al is er nog maar 1 uur te gaan dan nog kun je je mensenleven heilzaam maken door de vijf voorschriften van de lekengeloften te nemen of de acht voorschriften voor één dag.

In mijn observaties kwam naar voren dat je het beste de beoefening met de Boeddha van Mededogen, Chenrezig, kunt doen. Mediteer en reciteer de mantra Om Mani Padme Hum. Ik stuur je een foto van mijn persoonlijke thangka van Chenrezig die ik altijd bij mij draag. Visualiseer Chenrezig in de ruimte voor je. Terwijl je de mantra Om Mani Padme Hum reciteert stel je je voor dat er nectar komt uit Chenrezig die in je binnenstroomt en je van binnen zuivert. Al je ziekten, negatieve karma, blokkades, verduisteringen, alles wordt gezuiverd. Als je een mala met 108 kralen lang de mantra reciteert, visualiseer je voor de helft (54 kralen) dat je wordt gezuiverd en voor de andere helft visualiseer je dat je de kwaliteiten van Chenrezig ontvangt. Chenrezig omhelst alle wezens volledig en hij kent de geest van alle wezens direct. Hij weet wat voor methoden hij toe moet passen om hen perfect te gidsen. Hij heeft perfecte capaciteit, perfecte wijsheid, perfect mededogen.

Gedachtentransformatie

Een heel belangrijke beoefening is gedachtetransformatie in 8 verzen. Lees één vers, mediteer erop en reciteer na ieder vers de mantra Om Mani Padme Hum. Voel je aan het eind van de verzen helemaal gelukkig omdat je de verlichtingsgeest beoefent, omdat je de gedachte hebt anderen te willen helpen.

Leegte:

Mediteer ook op de uiteindelijke verlichtingsgeest, dat is de realisatie van de leegte, door je te realiseren dat het 'ik', de aggregaten en alle verschijnselen leeg zijn van inherent bestaan, vrij van op zichzelf bestaan. De manier waarop ze bestaan is louter als benoeming door de geest.

Lam Rim gebed:

Het is ook heel goed om iedere dag een volledig overzicht van de Lam Rim te lezen, bijvoorbeeld de 'Basis van alle Goede Eigenschappen'. Iedere keer als je het leest, worden er mentale zaadindrukken in je geest geplant voor het gehele pad naar de verlichting. Dat maakt je leven buitengewoon waardevol.

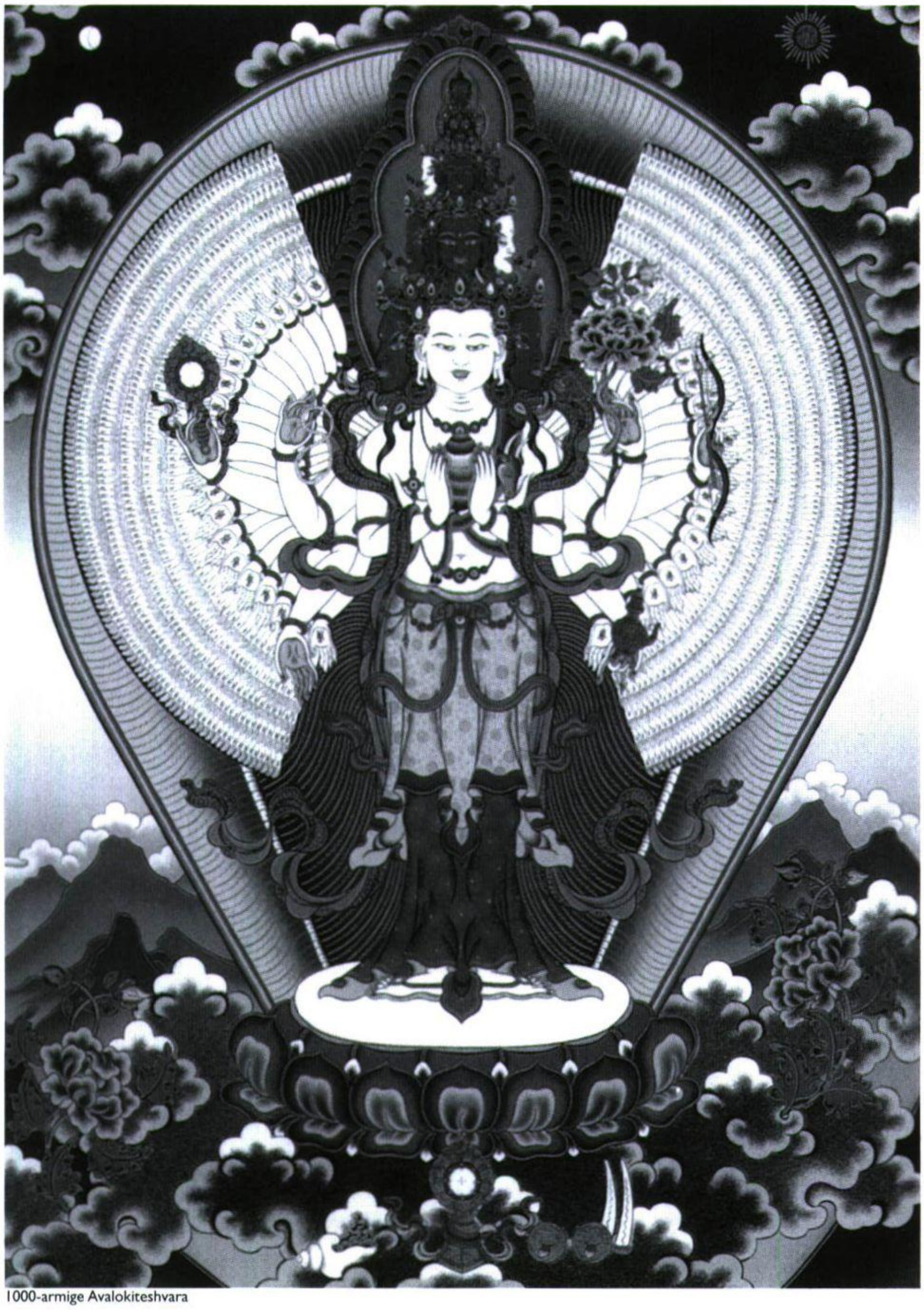
Marichi mantra:

In de observatie kwam ook naar voren dat het heel goed is om iedere dag de Marichi mantra te reciteren, 3 mala's: Om Marichi Mam Svaha.

Wedergeboorte

Als je sterft met schadelijke gedachten, zelfkoesterende gedachten, onwetendheid, woede of gehechtheid, zul je worden wedergeboren in de hellewerelden of de wereld van de hongerige geesten, of als dier. En als je dan rondzwerft in de lagere bestaanswerelden zul je continu meer negatief karma creëren dat weer zal resulteren in nog meer geboorten in de lagere bestaanswerelden. Al breng je maar één dag door in de lagere bestaanswerelden dan zul je zoveel negatief karma creëren, bijvoorbeeld door de tien schadelijke activiteiten. Tel dat nog eens op bij het negatieve karma dat je al in vorige levens hebt gecreëerd!

Maar als je sterft met de heilzame gedachte dat je anderen wilt helpen dan is dat de beste manier van doodgaan; dat is



Schildering: Andy Weber

1000-armige Avalokiteshvara

een dood met de hoogste kwaliteit. Je sterft dan voor alle andere wezens; wat betekent dat je niet voor jezelf sterft. Dat is vergelijkbaar met Jezus die het lijden van anderen op zich nam, of met Boeddha Shakyamoeni die in een van zijn vorige levens zijn lichaam offerde aan een uitgehongerde tijgerin en haar vier welpen. Hij gaf zijn leven omdat hij hun lijden niet kon verdragen.

Zijne Heiligheid de Dalai Lama zegt dat als je sterft met de verlichtingsgeest, de gedachte dat je anderen wilt helpen, je jezelf helpt. Dan hoeven anderen niet voor je te bidden, door deze gedachte gids je jezelf. Daardoor zul je nooit meer worden wedergeboren in een hel, als hongerige geest of als dier.

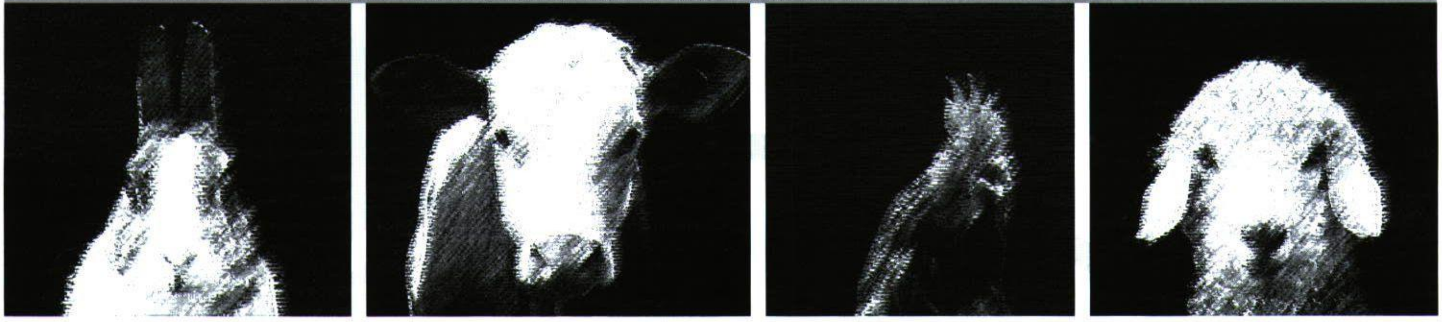
Het lijden dat bestaat in de menselijke bestaanswereld is onvergelijkbaar met het lijden dat wordt geleden in de acht hete en de acht koude hellen. Alleen al het lijden dat wordt geleden in de minst erg koude hel of de lichtste hete hel is onvergelijkbaar met welk lijden dan ook in de mensenwereld. Daarbij vergeleken is het lijden van mensen plezierig te noemen.
De beste methode om jezelf te redden van wedergeboorte in de lagere bestaanswerelden is sterven met gedachten dat je anderen wilt helpen, met de motivatie van de verlichtingsgeest. Het lijden daar is zo verschrikkelijk en duurt zo lang! Niet alleen dat. Omdat je, terwijl je er rondzwerft, continu negatief karma creëert, weet je ook niet wanneer je weer zult worden wedergeboren in een menselijke gedaante. Zelfs nadat je de eerste gevolgen hebt ondergaan van je negatieve karma door wedergeboorte in de hellen, dan nog creëer je steeds opnieuw zoveel negatief karma dat je steeds opnieuw in de lagere bestaanswerelden zult worden wedergeboren. Zo zul je werkelijk gedurende ongelofelijk lange tijd ronddolen in de lagere bestaanswerelden; in een der koude hellen, in een der hete hellen, in een der zes omringende hellen.

Zuiver boeddhagebied

Er was eens een heilige, een Kadampameester, genaamd Geshe Chekawa. Hij was een Tibetaanse mediteerder en bad altijd dat hij in de hellewerelden geboren wilde worden voor het welzijn van de wezens. Maar toen hij overleed, verscheen er een zuiver boeddhagebied. Hoe hard hij ook had gebeden om in een hel te worden wedergeboren, toch verscheen dat zuivere boeddhagebied aan hem, waar geen lijden is, geen ouderdom, geen ziekte, geen dood, geen negatieve emoties, geen boze gedachten geen jaloezie enzovoort. Waar alleen vreugde is, genot voor de zintuigen, zuivere perfecte genietingen. Alles is er zo mooi – alle zichtbare vormen, geuren enzovoort – zelfs het woord 'lijden' bestaat er niet. Daarom wordt het ook een zuiver boeddhagebied genoemd. Geshe Chekawa werd daar geboren door zijn grote mededogen, door zijn wensgebeden om in de hellewerelden te worden wedergeboren omwille van alle voelende wezens die zoveel lijden moeten ondergaan.
Gewone wezens die de Dharma niet kennen en beoefenen, die het Mahayana onderricht niet kennen, het onderricht om iedere ongewenste omstandigheid te transformeren in geluk – niet het gewone wereldse geluk, maar het werkelijke geluk van innerlijke vrede...

Uit Mandala april/mei 2005
Advies van de leraar:
Lama Zopa Rinpochee
Vertaling: Koosje van der Kolk

Het redden van dierenlevens



De afgelopen tijd

Op 6 juli j.l. tijdens de feestelijke viering van de 70ste verjaardag van Z.H. de Dalai Lama zijn er weer een aantal dieren gered waarvan de positieve energie werd toegewijd aan een heel lang en gezond leven van Z.H. de Dalai Lama.

Het ritueel, dat voornamelijk bestaat uit het zeggen van gebeden en mantra's waardoor de bevrijde dieren door dit te horen schadelijke activiteiten zuiveren en positieve indrukken opdoen, werd door Geshe Sonam Gyaltsen geleid in aanwezigheid van verschillende sangha-leden en werd bijgewoond en gereciteerd door ongeveer zeventig studenten en belangstellenden.

Er werden deze keer 6 kippen, 1 schaap, 1 konijn (een paar weken later werd er een zusje bij geadopteerd, dus eigenlijk 2), 600 wormen en door studenten meegebrachte wormen en krekels gered. Het schaap vond tijdens het ritueel een plekje dicht bij Geshela.

Na afloop gingen de dieren naar hun adoptieouders en werden de wormen uitgezet in de Tara-tuin en goed afgedekt met takken zodat ze zonder dat de vogels erbij kunnen rustig konden wegkruipen. Al met al een geslaagd ritueel.

De komende tijd

De volgende rituelen vinden plaats op woensdag 5 oktober en woensdag 7 december. Aanvangstijd 12.00 uur. De gezegende dieren kunnen vanaf circa 13.30 worden opgehaald.

Adopteer een dier

Wil je, al dan niet gratis, een kip, konijn of schaap of varkentje adopteren en verzorgen totdat het een natuurlijke dood sterft, wil je het ritueel bijwonen of postertjes ophangen voor het vinden van adoptieouders, neem dan contact op met het Maitreya Instituut: 0578-661450 of met Margot Kool: 0578-613739.

Meld je wel even aan, dan kunnen we je bij een eventuele wijziging op de hoogte stellen of je indien nodig, een routebeschrijving toesturen.

Donaties voor het kopen van te redden dieren, zijn van harte welkom.

Gebeden voor zieke en overleden dieren

Ook kun je bij het Maitreya Instituut terecht voor lichtofferanden of gebeden voor zieke en overleden dieren. Neem daarvoor per e-mail contact op met Koosje van der Kolk: koosje.kolk@wanadoo.nl

Via Koosje kun ook je *"Het ritueel voor geredde dieren"* verkrijgen, mocht je het ritueel thuis willen doen.

Zojuist verschenen

Het FPMT boekje: *Liberating animals from the danger of death and other ways to benefit them; Lama Zopa Rinpochee.* Het is voor € 17.50 via het Maitreya Instituut te verkrijgen.

Margot Kool

Studenten tijdens de acties voor het redden van dieren op 6 juli 2005 MI Emst

Petra Haisma

Omgaan met het boeddhisme

DE KINDEREN ZIJN MIJN LERAREN

In een serie korte interviews laten we aan de hand van ervaringen van "oudere" boeddhisten zien hoe zij er al dan niet in slagen een zinvol verband te leggen tussen theorie van de boeddhistische levenswijze en het dagelijkse leven en werk. Hoe beïnvloeden Dharma en werk elkaar? In deze serie ditmaal een interview met Regien van Hout. Regien maakte kennis met het boeddhisme in 1991 in India en geeft vanaf augustus 2005 les op een school voor kinder- en jeugdpsychiatrie. Ze volgt sinds 1992 geregeld de cursussen van Geshe Sonam Gyaltsen in Maitreya Instituut Emst en heeft geregeld vrijwilligerswerk gedaan voor het Maitreya Instituut.

In 1991 ben ik in contact gekomen met het boeddhisme, in India, dus 14 jaar geleden.
Wat het me gedaan heeft is dat ik bewuster ben gaan leven, denk ik. Dat ik bewuster mijn geest in de gaten ben gaan houden. Dingen die ik daarvoor onbewust deed, ga ik nu bewuster mee om. Ik denk dat dit het grootste verschil is met 14 jaar terug. Boeddhisme heeft mijn kijk op het leven veranderd.

Boeddhisme en werk

De basis van onderwijs is dat je een goed contact hebt met je leerlingen. Ik probeer de dag te beginnen met een goede motivatie. Hoe lastig de kinderen ook geweest zijn de dag ervoor, ik probeer de dag te beginnen met het idee, ik ga er vandaag een goede dag van maken. Het leuke bij kinderen is dat ze ook heel snel bijdraaien. Het ene moment kun je heel boos geweest zijn op een kind, maar het volgende moment spelen ze gewoon weer verder en is het allemaal weer goed.

Een goed hart

Ik heb heel veel collega's die geen boeddhist zijn, maar wel heel betrokken en begaan zijn en ongelooflijk gemotiveerd om het welzijn van die kinderen te bevorderen. Op de school voor doofblinde kinderen bijvoorbeeld, wordt gewerkt vanuit de vraag: "Hoe kunnen we ervoor zorgen dat de kwaliteit van het leven van dit kind, met zulke zintuiglijke en geestelijke beperkingen toch nog een beetje bevorderd wordt. Hoe kunnen we toch nog contact proberen te krijgen met dit kind ondanks alle beperkingen die het heeft. Hoe kan ik ingangen zoeken bij het kind en iets opbouwen?" Door de communicatie op te bouwen met allerlei hulpmiddelen, zodat het kind zich beter uit kan drukken en aan kan geven wat het wel en niet wil. Dit vind ik een heel boeddhistische motivatie. Ik vind het heel inspirerend. Voor mij maakt het niet uit of je wel of geen boeddhist bent eigenlijk. Ik bedoel er zijn genoeg collega's die dit werk doen met de beste bedoelingen, waarvan ik denk, ze brengen wel allemaal in de praktijk wat wij hier in de lessen leren.

Boeddhisme en therapie

Voor mij vullen boeddhisme en therapie elkaar heel mooi aan. Ik denk dat ik met boeddhisme alleen niet zover gekomen was als dat ik nu ben. Maar met therapie alleen ... boeddhisme blijft mijn basis van waaruit ik leef. Therapie heb ik steeds als een aanvulling gebruikt om meer persoonlijk in mezelf te graven met behulp van anderen. Ik heb dingen uit kunnen werken, oud zeer, oud verdriet, oude dingen van vroeger, daar heeft therapie mij mee geholpen, met heel persoonlijke dingen. Boeddhisme geeft me een heel duidelijke richting in mijn leven. En...ik kan het niet eens onder woorden brengen, weet je dat?

Jezelf toestaan te voelen wat je voelt
De verlichting vind ik een prachtig ideaal om na te streven, maar wij zijn gewoon nog mensen met onze emoties. Ik heb geleerd om die emoties gewoon te accepteren zoals ze zijn. Je hoeft er niet per se meteen naar te handelen, maar het mag er wel zijn. Ik bedoel, boosheid zal altijd nog wel eens de kop opsteken. In plaats van te denken, ja maar zo negatief mag ik niet denken, dat is niet goed. Ik denk door het te onderdrukken gaan die emoties een ondergronds leven leiden en heb ik er nog veel minder grip op. Dan krijgen de emoties meer grip op mij dan ik op de emoties. Door de emoties als ze opkomen te voelen, hé er komt een emotie op, wat voor emotie het dan ook is, en er dan gewoon naar te kijken, het te omarmen van: "het is okay, ik ben nog niet perfect. Ik ben nog geen boeddha. Ik ben nog een mens. Ik loop hier nog te worstelen op menselijk niveau." Dat geeft al lucht. Dat is een verademing vind ik. Ik vind het ook een stuk zelfacceptatie. Een tweede vraag is: "Wat doe ik met die emoties? Handel ik er meteen naar, ga ik me afreageren op anderen, schelden en weet ik veel wat?" Nee, dan probeer ik op dat moment te voelen van: "Ho, wacht, nu komt er een emotie op, nu moet ik een stap terug doen en even niet meteen reageren. Wachten tot ik zelf weer rustig ben geworden van binnen en dan pas verder praten.

Oplettendheid, je innerlijke beschermer en onderlinge afhankelijkheid

Laatst in de klas ging een kind zo door het lint dat hij met stoelen ging smijten en in staat was een ander kind in elkaar te gaan rammen. Dan moet je op dat moment ingrijpen. Soms kan het kind dan ook jou gaan schoppen of verrot gaan schelden. Dan is het de kunst om het niet persoonlijk op te vatten. Dat je weet dat zijn frustraties eruit komen, hij krijgt nu even niet wat hij wil. Hij bedoelt het niet persoonlijk naar mij toe. Maar soms weet een kind jou zo te raken dat je het wel

persoonlijk opvat. Dat kun je van tevoren niet bedenken. Soms word je zo geraakt. En als je zo boos bent kun je wel eens dingen doen die je niet wilt doen, waar je achteraf spijt van krijgt. Als er een tweede bij is, dan zul je dat niet zo snel doen. Dus dan bescherm je elkaar. Dat jezelf niet te ver gaat daarin en dat er ook getuigen zijn.

Ik heb eens een collega gehad die me een heel wijze les heeft gegeven en daar was ik heel blij mee. Ze zei: "Soms kunnen kinderen je het bloed onder de nagels vandaan halen." Soms kunnen ze echt een heel grote mond hebben en echt heel respectloos met je omgaan, de keet afbreken en maling aan je hebben. "Als voelt nu gaat het fout en je voelt jezelf opgefokt raken, als je emotioneel niet meer neutraal bent, maar in staat bent om echt in woede uit te barsten, loop dan alsjeblieft de klas uit en kom bij mij. Ik sta er op dat moment neutraal tegenover. Dan wisselen we gewoon even van klas." Dat is om jezelf te beschermen. Ik heb er gelukkig nooit gebruik van hoeven maken, maar het idee dat ik op haar terug kon vallen gaf me al voldoende steun. Dat je daarin probeert elkaar te ondersteunen. Want iedereen herkent dit van zichzelf.

Als een kind door het lint dreigt te gaan moet je het kind vastpakken. Er is een regel op school dat je dat nooit alleen mag doen. Dat moet je altijd met zijn tweeën doen. Dat is om jou ervoor te beschermen dat je niet te ver gaat met een kind. En om er getuigen bij te hebben. Want soms gaan kinderen naar huis met een verhaal: "En de juf heeft dit en dat gedaan" en dan krijg je boze ouders voor je deur. Ik manoeuvreer het kind dan zo snel mogelijk de klas uit en roep heel hard: "HELP." Zodat ik weet dat er mensen komen. Als de nood aan de man is kun je op elkaars steun rekenen.

Juf, ik ben zo boos...

Ik werk nu in de kinder- en jeugdpsychiatrie. Buiten op de speelplaats werd een jongetje ineens heel boos. Hij

Kinder- en tiener weekenden in MI Emst

wilde een ander kind in elkaar gaan rammen. Het is een kind dat even heel snel ontvlamt en ja, dan moet je ook echt oppassen, want dan is hij op dat moment in staat om te gaan slaan en schoppen en een kind een ram voor de kop te geven. Dus dan moet ik gewoon ingrijpen op zo'n moment. Dat gedrag kan ik niet tolereren. Dus dan moet je dat kind vastpakken, ga je samen met dat kind op de bank zitten en blijf je net zolang zitten tot hij rustig wordt en weer tot bedaren is gekomen. Dan is het ook heel snel weer over bij hem. Daarna ging ik een gesprekje met hem aan. Hij begon zelf: (in een Nijmeegs accent) "Ja, ik ben naar deze school gestuurd omdat ik geholpen moet worden." Ik zeg: "Goh, waar moet je dan mee geholpen worden?" Hij (Nijmeegs): "er is iets niet goed met mijn gedrag." Ik: "Wat is er dan met je gedrag?" Hij: "Ja, ik wordt altijd heel snel boos." Ik zeg: "Ja, dat mag, je mag boos worden, grote mensen worden ook wel eens heel erg boos." Ik ga nooit tegen een kind zeggen dat is niet goed of dat is slecht of dat is fout. Boosheid – ik heb zoiets van dat mag er zijn, daar kan je soms niets aan doen, dat komt gewoon op. "Maar", heb ik gezegd, "zelfs als je heel erg boos bent, mag je nooit iemand anders pijn gaan doen. Of dingen kapot gaan maken. Dan moet je heel goed op jezelf letten wat je doet. Soms doe je in je boosheid wel eens dingen die je eigenlijk niet wil doen. Waar je later weer spijt van krijgt." "Ja," zei hij, "en dan word ik weer boos op mezelf. En dan moet ik van die pillen slikken, van die grote blauwe pillen. Moet ik elke dag een grote blauwe pil slikken en dan word ik nog steeds boos!"
Ik vond het heel knap dat hij dat kon verwoorden. Dat hij het zelf heel goed in de gaten had wat er precies aan de hand was. Maar dan denk ik: "Hoe kan ik nu een dergelijk kind helpen om beter om te leren gaan met zijn boosheid?" Hoe ga ik dat kind erbij helpen?

Interview door Koosje van der Kolk

Ontmoeting met de spirituele leraar

Het was denk ik in 1984 dat ik mijn Guru voor het eerst ontmoette. De term Spirituele Leraar vind ik zelf een nogal magere term om te omschrijven wat de relatie met een spirituele leraar inhoud. Zo'n relatie overstijgt de relatie met iemand die je louter en alleen iets intellectueels leert. Dat doet hij niet. De relatie met een Guru is er een van onvoorwaardelijk vertrouwen, van onvoorwaardelijke overgave. Je vertrouwd de Guru je leven toe en iets groters is in een mensenleven niet mogelijk. Hij kwam een weekend les geven over de opvatting van leegte in de vier verschillende scholen van het Tibetaans Boeddhisme. Ik wist bijna niets over hem en de enige reden dat ik zijn lessen bijwoonde is dat ik destijds net in het Maitreya Instituut te Maasbommel was komen wonen. Van zijn lessen begreep ik niet veel. De leerstof ging ver boven mijn pet. Toch was het wel interessant om aanwezig te zijn bij zijn lessen omdat hij mij zo vaak vol vreugde en genegenheid aankeek tussen de vertalingen door. Voor zover ik mij herinner waren er ongeveer dertien mensen aanwezig tijdens dat weekend. Nadat de lachende Lama zijn lessen had beëindigd vertrok hij weer naar Frankrijk, waar hij woonde. Niets bijzonders tot dan toe. Het bijzondere was een droom die ik ongeveer drie dagen na zijn bezoek had. Deze droom is als volgt:

Lama Dagpo Rinpochee Djampa Gyatso

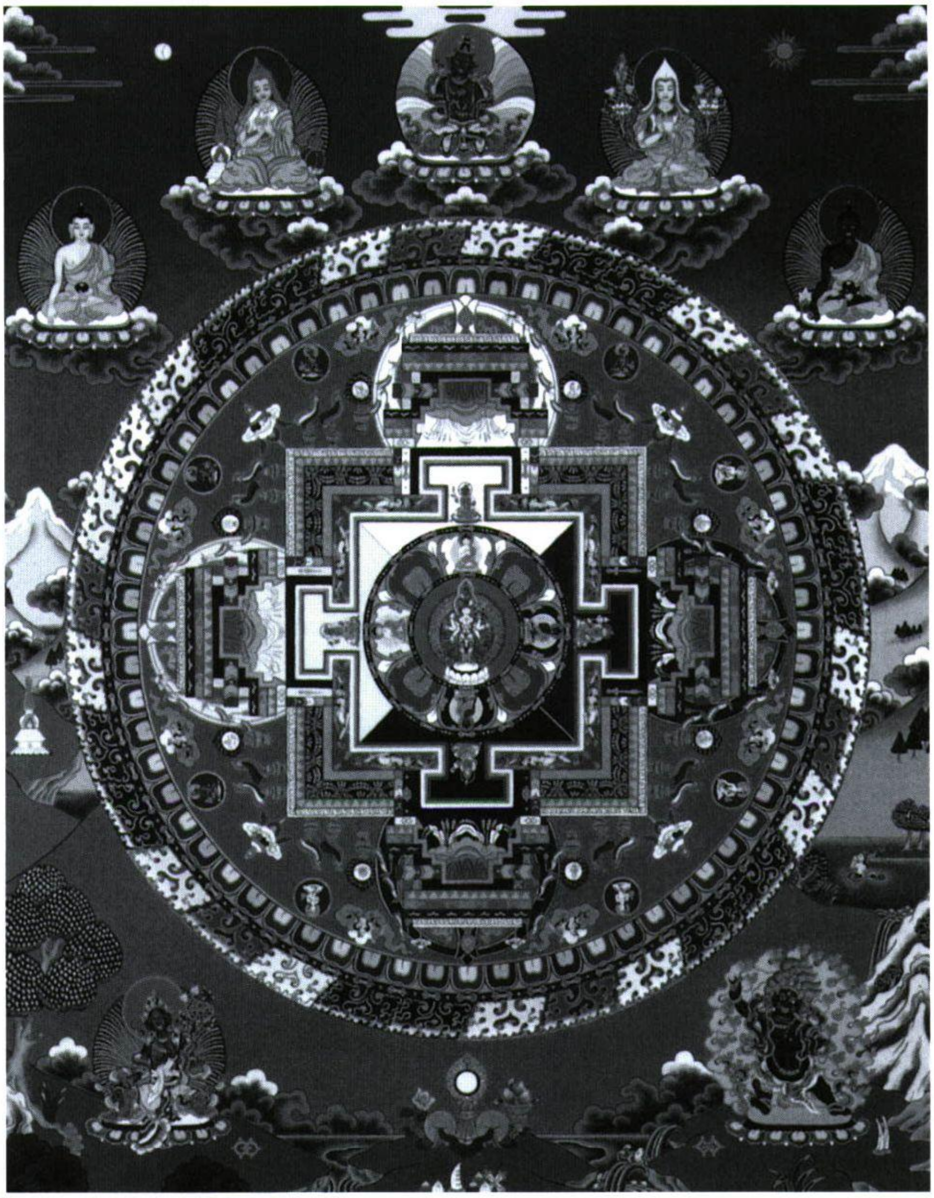
Mijn vader en moeder hebben vaak ruzie. Ook nu weer. Mijn broertje is mij aan het pesten maar mijn ouders gaan zo op in hun geruzie dat ze dat niet merken. Ik ben het zat en loop de donkere gang uit die naar buiten leidt. Op straat zie ik dat het al donker is, de straatverlichting is aangestoken. In huis gaat de ruzie nog steeds door. Boven ons huis zie ik een groot, verlicht venster. De lachende Lama zit aan een tafel voor het raam. Hij wenkt mij. Ik zweef naar boven toe, richting raam. Uit ons huis komt een vrouw naar buiten gelopen die mijn voeten vastgrijpt maar ik schudt haar van mij af. Dan zweef ik het raam door naar binnen. De Lama verzoekt mij verder te komen door een uitnodigend handgebaar. Ik zweef bedaard de lange kamer door en kom tot stilstand op de vloer voor een kamer muur. Ik lig op de vloer met mijn hoofd naar rechts gewend, in de richting van een koelkast lijkt het wel. Een monnik komt naar mij toe en gaat beschermend achter mij liggen, mij omvattend. Links van de kamermuur gaat een deur open en tot mijn ontsteltenis komen er twee wilde dobberman-pinchers uit. Genadeloze, verscheurende beesten. Woest en hongerig. Ze lopen op mij af en ik zie hun roofdierachtige tanden en de kleine, genadeloze, allesziende ogen die mij "taxeren". Ze zijn bedekt met slijm. Even vrees ik voor mijn leven. Ik heb geen schijn van kans tegen deze twee killers, ze gaan mijn aangezicht schenden..... Dan lopen ze mij voorbij in de richting van de koelkast en beginnen daar te likken aan een schaal melk.....................
Einde droom.

De betekenis is in de loop van de jaren duidelijk geworden. Het was een natuurlijke, organische manier van toevlucht nemen tot de drie kostbare juwelen, de Boeddha, de leer en de spirituele gemeenschap. De Boeddha wordt in deze droom gesymboliseerd door de vriendelijk glimlachende Lama. Mijn vertrouwen in hem was volkomen. Zijn autoriteit volmaakt en ik twijfelde er geen moment aan dat hij goede bedoelingen met mij had. Bijna als liefde op het eerste gezicht, als het weten dat dit het is zoals het behoort te zijn. De leer wordt mede gesymboliseerd door de Lama. In de droom had ik het volste vertrouwen dat de ingreep onder zijn leiding correct was. Waar het dan ook betrekking op zou kunnen hebben. De spirituele gemeenschap is de monnik die mij beschermde. In de droom was de lachende Lama de dokter, ik de patiënt en zijn methode het medicijn. De bevestiging van de inhoud van deze droom heeft zich later in mijn leven afgespeeld.

Rob de Bont

De relatie tussen Z.H. de Dalai Lama en Chenrezig

Toen mij gevraagd werd een lezing te houden over de relatie tussen Zijne Heiligheid en Chenrezig (Avalokiteshvara)dacht ik: dat is een makkie. Maar als je erover nadenkt dan beslaat het een enorm hoofdstuk van de mensheid. Het is heel inspirerend om stil te staan bij het ongelofelijke effect dat hij heeft op het huidige wereldtoneel. Boeddhisten zoals wijzelf volgen zijn onderricht en gaan naar zijn (door hem benoemde/ aangestelde) geshe's en geleerde lama's. We ontvangen eindeloos veel inspiratie en begeleiding van hem.
Vaak vergeten we echter dat hij ook een enorm aantal mensen van het gewone publiek ontmoet en dat zij allemaal heel geïnspireerd weer bij hem weggegaan. Een van de effecten van dergelijke ontmoetingen is bijvoorbeeld wat er met Live Aid 2005 in Engeland gebeurde.
Ik herinner me dat heel helder omdat een van mijn vrienden de manager was van Sir Bob Geldorf, de organisator van Live Aid. Na de eerste Live Aid van 1985 was er een discussie over reïncarnatie op de televisie tussen Zijne Heiligheid en Bob Geldorf. In het kort kwam het erop neer dat Bob Geldorf niet begreep waarom hij terug moest komen. Als deze puinhoop, dit leven, voorbij was, dan was dat het, voor hem hoefde er daarna niets meer. Zijne Heiligheid barstte in lachen uit. Vervolgens hadden zij wel een lange discussie over de menselijke aspecten.

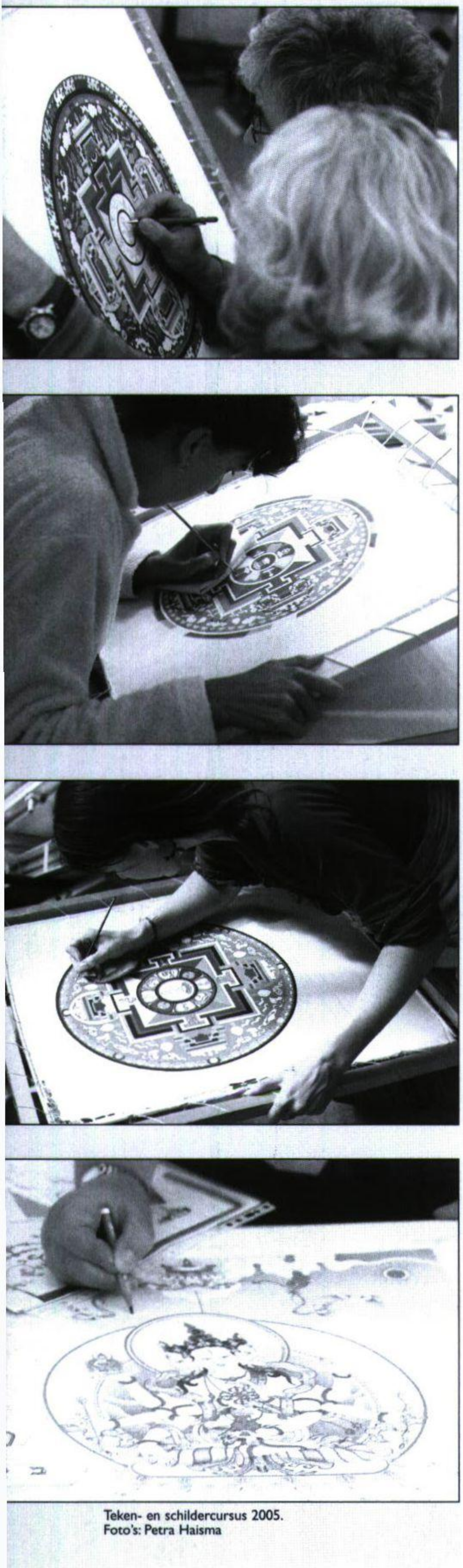


Mandala van Avalokiteshvara (Tibetaans: Chenrezig)

Het werk en streven van Zijne Heiligheid bestaat hoofdzakelijk uit het onder de aandacht brengen van het feit dat wij met zijn allen deze planeet delen en dat wij allemaal een menselijke en universele verantwoordelijkheid voor elkaar dragen. Vooral tijdens zijn religieuze discussies wijst hij zijn toehoorders er regelmatig op dat het van het allergrootste belang is dat wij menselijk worden, dat wij de menselijke waarden (h)erkennen die wij met elkaar delen. Wij dragen allemaal dezelfde verantwoordelijkheid voor de veiligheid van deze planeet en de zorg voor zijn bewoners. En nu twintig jaar later zie ik geleidelijk aan het effect ervan.

Live Aid in 1985 was groots maar wat er nu in de afgelopen weken gebeurde, heeft een veel groter effect. Het feit dat al deze mensen naar Edinburgh liepen voor de G8-meeting en eisten dat de schulden van Afrika kwijt gescholden werden, is een echt MENSELIJK ASPECT, dat door velen van ons vaak vergeten wordt. Ik ben er zo van overtuigd dat het met Zijne Heiligheid te maken heeft, omdat hij overal naar toe gaat, met mensen praat, met politici, popsterren, Bono, Bob Geldorf en alle anderen, met mijn vrienden en jouw vrienden, met onszelf en er altijd op wijst dat de VERLICHTING nog lichtjaren, vele, vele levens van ons verwijderd is. Het is belangrijk wat we nu doen, wat we nu met ons leven doen en hoe we onze verantwoordelijkheid delen. Daarom zien de Tibetanen en de meeste boeddhisten hem als de reïncarnatie van Avalokiteshvara of op zijn Tibetaans: Chenrezig.

Om dit te begrijpen moet je iets van de mythologie of de geschiedenis van Avalokiteshvara af weten. Natuurlijk



Teken- en schildercursus 2005.
Foto's: Petra Haisma

kun je er vele boeken, soetra's en geschriften op naslaan, maar wil je het begrijpelijk maken, dan kun je beter een korte samenvatting geven. De verhalen hierover vind je niet alleen in boeken maar worden ook bij kampvuren en in changhuizen (bierhuizen) verteld. Zij maken deel uit van de folklore van de bewoners van de Himalaya's en de Tibetaans hoogvlakte. In *De Witte Lotus Soetra* voorspelde Boeddha Shakyamoeni zelf dat het onderricht naar Tibet zou gaan en daar uiteindelijk vele eeuwen bewaard zou blijven. Hij zei dat de boeddha's van het verleden, heden en de toekomst gefaald hebben om het Dharmawiel te verspreiden maar dat de bodhisattva Avalokiteshvara met zijn STANDVASTIG OOG (wat een andere vertaling voor Avalokiteshvara is) daar wel in zal slagen.

Je moet dit ongeveer zien als een Starwar's film. Van Boeddha Shakyamoeni's voorhoofd ging een lichtstraal naar Sukhavati waar Boeddha Amithaba verbleef.

Vervolgens ging er een lichtstraal van Amithaba's voorhoofd naar een meer in Sukhavati en vanuit dat meer verscheen een mystieke gedaante - een witte lotus ging open en op de lotus was een maan en daarop verscheen deze gestalte met vier armen. Twee handen houden het wensvervullende juweel vast, symboliserend dat waar je ook voor bidt of wat je verlangens ook zijn, ze in vervulling zullen gaan. In de twee extra armen en handen houdt hij in de tweede rechterhand een kralensnoer vast in de vorm van een acht, de eeuwigheid symboliserend, om ons eraan te herinneren de mantra OM MANI PADME HUM voortdurend te reciteren. In de tweede linkerhand houdt hij een utpalabloem met twee knoppen vast die staan voor zijn kennis van het verleden, heden en de toekomst. De geopende bloem staat voor de kennis van het verleden, aangezien het verleden open is en gekend kan worden. De gesloten knop staat voor de toekomst; de toekomst hangt af van wat je vandaag doet. De knop die net open gaat vertegenwoordigt het heden.

Avalokiteshvara nam de gelofte op zich om onophoudelijk te werken totdat hij de geest van alle Tibetaanse barbaren had onderworpen. Als je naar deze verhalen luistert, kom je automatisch terecht bij de geboorte van de natie. Tibetanen hebben de vierarmige versie van Avalokiteshvara altijd gezien als hun schutsheilige. Zelfs de geboorte van hun natie, de eerste bewoners van dat land, zijn afstammelingen van deze emanatie van de vierarmige Avalokiteshvara. Het verhaal gaat dat de bodhisattva in dit land herboren werd als een aap. Deze aap had de upasaka-geloften genomen en mediteerde om liefdevolle vriendelijkheid, de bodhicitta geest, te ontwikkelen. Dichtbij woonde een vrouwelijke demon, een yeti, die verliefd op hem was geworden. Zij begon hem lastig te vallen en te verleiden opdat hij met zijn meditatie zou stoppen. Zij danste voor zijn ogen met de bedoeling hem af te leiden. Maar hij bleef heel standvastig en zei: "Ik ben een monnik en kan de liefde niet met je bedrijven, ik ben een monnik en heel strikt."

Vervolgens bedreigde zij hem: "Als jij niet met me trouwt dan ga ik naar de volgende vallei waar een grote lelijke yeti woont en ga met hem kinderen maken. Deze hele plaats zal dan vol zitten met onze lelijke kinderen."

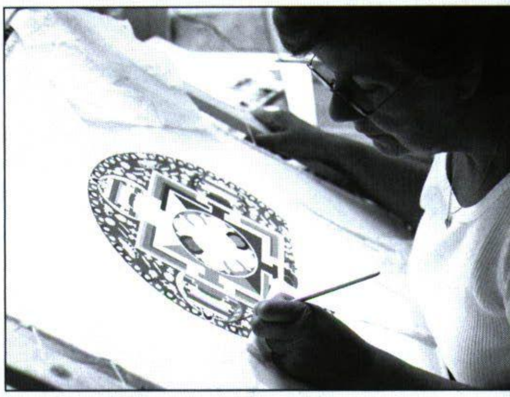
Daarvan raakte de meedogende geest van de aap min of meer verstoord en hij vroeg aan zijn spirituele stamvader wat hij moest doen. Amithaba zei: "Wat kun je doen onder dergelijke extreme omstandigheden? Trouw deze vrouwelijke demon en breng de eerste generatie Tibetanen voort."

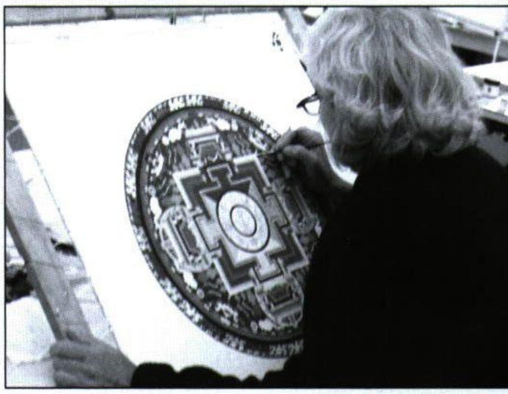
Er wordt gezegd dat zij zes kinderen kregen, elk kind afkomstig uit een andere bestaanswereld met andere kenmerken, andere gelaatsuitdrukkingen, verschillende gewoontes en karakters die vervolgens resulteerden in het nationale karakter van het Tibetaanse volk. Er wordt gezegd dat zij van hun vader hard werken, vrien-

delijkheid en religieusheid erfden. Van hun moeder erfden zij hoofdzakelijk passie, soms extreme jaloezie maar ook snel humeurig, gek op vlees en spelletjes. De mannelijke kant werd dus altijd gezien als de religieuze, serieuze kant van het leven, terwijl de vrouwelijke kant altijd gezien werd als de speelse, genietende, gepassioneerde kant van het leven.

Volgens hun overlevering gaat deze liefdevolle, vriendelijke en meedogende geest vanaf het allereerste begin van hun beschaving rechtstreeks door van het verleden naar het heden met inbegrip van hun allereerste koning, Ngagri Tsenpo die gezien werd als een emanatie van Avalokiteshvara. Als ik het me goed herinner gaat het verhaal dat de Tibetanen deze persoon in een grot vonden en dat hij anders gekleed was en andere wapens bij zich droeg dan zij. Zij vroegen hem: "Waar kom je vandaan en wat doe je hier?" Aangezien hij er geen woord van verstond (hij kwam niet uit Tibet) maakte hij het volgende gebaar, wat iedereen die ooit in India geweest is kent en wat betekent: ik weet het niet. Het is een veel gebruikt handgebaar in India en Nepal, afkomstig uit de zuidelijke Himalaya's. Je vraagt iemand hoe ver is het naar het volgende dorp en of het nou één kilometer is of tien, iedereen maakt hetzelfde gebaar. Maar voor de Tibetanen betekende het: Oh, hij komt van boven, hij komt langzaam uit de hemel nedergedaald en ze dachten: "wouw." Zij gaven hem de naam Ngagri Tsenpo, wat draagstoel geborene betekent; degene die neerdaalde uit de hemel. Zij droegen hem hun dorp binnen en zo begon de eerste dynastie, de overleveringslijn van de Tibetaanse koningen.

Van de vele verschijningsvormen van Avalokiteshvara is de allerbelangrijkste de duizendarmige Chenrezig. De allersubtielste geest of eigenlijk de allersubtielste energie vindt zijn uitdrukking in de duizendarmige versie. Het verhaal over de duizendarmige Avalokiteshvara gaat als volgt: Avalokiteshvara nam in aanwezigheid van zijn geestelijk stamvader Amithaba de gelofte dat hij onophoudelijk zou werken totdat elk wezen van dit land bevrijdt en verlicht was. Hij zou geen moment weifelen en aan zijn eigen geluk denken totdat hij zijn opdracht volbracht had. Hij zei: "Als ik maar een seconde aan mezelf denk, als ik maar één zelfzuchtige gedachte heb, mag ik dan in duizend stukken splijten gelijk de acaciaboom."
Nadat hij generaties lang in Tibet gewerkt had, nam hij op een dag wat afstand om het resultaat van zijn inspanningen te bekijken. Hij zag dat er in feite niets aan de Tibetaanse mentaliteit veranderd was. Ze waren nog steeds gek op vlees, de helft van de tijd dronken, gedroegen zich barbaars en als ze niet aan het bidden waren maakten ze ruzie. Zij gedroegen zich rampzalig. Avalokiteshvara dacht bij zichzelf waarom verspil ik mijn kostbare tijd, mijn leven, mijn energie aan deze mensen? Ik zou veel liever lekker in India in een grot of in de jungle in retraite gaan en daar gelukzalig in mijn eentje zitten.
Op hetzelfde moment spleet hij in duizend stukken, wat in feite een heel pijnlijke ervaring is en hij schreeuwde het uit van de pijn. Hij riep zijn spirituele vader Amithaba om hulp waarop deze uit Sukhavati neerdaalde en hem weer in elkaar zette. Zo werd hij de duizendarmige Avalokiteshvara. Wat Amithaba echter ook deed, was in elke hand een wijsheidsoog plaatsen. Wij hebben twee armen en twee handen waarmee we op een dag een hele hoop kunnen doen. Maar met vier armen en handen kun je een heleboel meer, kun je het dubbele bereiken. Laat staan wat je met duizend armen kunt, dan kun je wel duizend keer meer bereiken. Dat is in hoofdzaak het principe ervan.
Bovendien weet je met elk wijsheidsoog precies wat, wanneer en waar wat te doen. Amithaba zette bovendien bovenop hem Vajrapani, het symbool voor vaardig handelen, Boeddha Shakyamoeni's geest van vaardig han-





delen, wat een heel belangrijk aspect is, omdat mededogen zelf heel blind kan zijn.
Als je zonder inzicht liefhebbende goedheid ontwikkelt en verspreidt, kun je na verloop van tijd behoorlijk uitgeput raken. Je moet weten wanneer, waar en aan wie te geven. In het Lam Rim onderricht wordt de perfectie van geven onderwezen en daarin staat duidelijk dat geven geleerd moet worden. Het is niet alleen het geven van eindeloos veel energie. Je moet ook voorzichtig zijn met aan wie je geeft en wat je geeft op het juiste tijdstip. Dat is ongeveer het symbool van de toornige figuur, het toornige gezicht van Vajrapani bovenop de duizendarmige Chenrezig. Daar bovenop plaatste hij zichzelf, het gezicht van Amithaba die de spirituele overleveringslijn van Avalokiteshvara vertegenwoordigt.
Dit moet je echter wel enigszins vanuit een psychologisch standpunt bezien. Waar staat Amithaba eigenlijk voor? Door bestudering van het onderricht, krijg je wat dieper inzicht hierin. Waar het in feite omdraait is de transformatie van passie in compassie. Compassie is niet alleen de hele tijd glimlachend aardig zijn voor iedereen. Compassie kan ook heel toornig, agressief zijn, net zoals de tantrische emanaties of figuren zoals de Mahakala's heel toornig en agressief kunnen zijn. Wij weten allemaal wat passie is omdat we dat zelf ervaren. Het is een enorme golf van energie en maakt een groot deel van ons fysieke bestaan uit. Daardoor planten mens en dier zich al duizenden jaren voort. Zonder passie zouden we er helemaal niet zijn. Wij ervaren echter een zelfzuchtige passie. Wij willen een object voor onze eigen bevrediging, voor de vervulling van onze eigen verlangens en behoeften. Wij zien een man of een vrouw en deze schoonheid willen we, moeten we hebben. We willen hem of haar bezitten, opeten, verslinden – alleen uit eigen belang. Deze ongelofelijke energie die in de natuur van vuur, ons fysieke vuur is, wordt dan door de beoefening van de overleveringslijn van Amithaba (de Padma familie) in compassie getransformeerd. Het is de manifestatie van dezelfde energie, dezelfde kracht die tot uitdrukking wordt gebracht.
Wij kunnen dit alleen ervaren als wij met heilige, supermenselijke wezens in aanraking komen. Zij hebben deze enorme krachtige energie. Wat is dat? Waarom hebben zij dat? Dat hebben zij doordat zij de energie van passie getransformeerd hebben in compassie, in liefhebbende goedheid.

Wij ervaren passie en alleen dan ervaren wij mensen een beetje gelukzaligheid in ons leven. Daarom zijn we er zo aan verslaafd en smachten we er bij voortduring naar. Gerealiseerde wezens geven niet toe aan dat verlangen, die passie, maar transformeren deze. Zij transformeren dezelfde energie voor hun spirituele ontwikkeling. Wanneer zij je aanraken of zegenen, is dat hun gelukzaligheid.

Ik heb heel vaak mensen naar hoge lama's zoals Zijne Heiligheid zien gaan. De afgelopen tien jaar zijn dat vooral de vluchtelingen die uit Tibet komen. Zijne Heiligheid de Dalai Lama heeft zo'n aanwezigheid, zo'n bewustzijn dat als zij naar binnengaan en hem zien zij beginnen te huilen. Zijne Heiligheid vraagt aan hen: "hoe was je reis, hoe ben je ontsnapt, heb je veel geleden, hoeveel familieleden heb je achter gelaten, je moeder, je vader, je kinderen, je ooms. De meeste van hen storten dan helemaal in, krijgen tranen in hun ogen en gaan huilen. Soms wordt het ook Zijne Heiligheid emotioneel te veel en gaat ook hij huilen. Het is alsof Zijne Heiligheid hun lijden op zich neemt, in hun bestaan deelt. Maar als ze weer vertrekken zijn zij helemaal euforisch, weer vol inspiratie en liefde en vertrouwen in het leven. En ook Zijne Heiligheid huilt het ene moment en is het volgende weer helemaal klaar voor de volgende persoon alsof hij volledig Tong Len beoefent door het lijden van anderen op zich te nemen en daarvoor in de

Schildering van Andy Weber: Amitayus, Boeddha van het lange leven.

plaats vriendelijkheid en gelukzaligheid terug te geven.
En als hij je aanraakt is het alsof een hogere macht je gekust heeft, een hogere macht de liefde met je bedreven heeft, volledig. Ik heb mensen daar naar binnen zien gaan met een hele lijst vragen, bijvoorbeeld voor een interview. Zij willen daarmee beginnen maar worden helemaal euforisch – ze kunnen geen woord meer uitbrengen omdat het gewone bewustzijn verdwijnt en zij doordrongen raken van de totale menselijke natuur of gevoel van liefhebbende goedheid en ze gaan helemaal uit hun bol. Hetzelfde gold voor een andere grote persoonlijkheid Zijne Heiligheid Karmapa. Hij was beroemd om zijn zegeningen. Mensen vochten om een plekje in de rij om een zegening van hem te ontvangen. Hij hoefde hen alleen maar aan te raken en ze raakten in extase, alsof je een drug neemt, ecstasy bijvoorbeeld. Dit is de ongelofelijke energie en zegening van de meedogende geest.

Eerste gedeelte van lezing gegeven door Andy Weber ter gelegenheid van de viering van de 70ste verjaardag van Zijne Heiligheid de Dalai Lama.
Getranscribeerd en vertaald door Margot Kool

Kort bezoek Chogtrül Ling Rinpochee

Chogtrül Ling Rinpochee, de reïncarnatie van Yongdzin Ling Dordje Chang, brengt een bliksembezoek aan Amsterdam 18 en 20 oktober 2005.

Op verzoek van Dagpo Rinpochee brengt de nieuwe incarnatie van wijlen Yongdzin Ling Rinpochee een drie weken durend bezoek aan Frankrijk. In de woorden van Dagpo Rinpochee "om de Westerse cultuur te leren kennen".
Chogtrül Ling Rinpochee werd in 1985 in de Tibetaanse nederzetting Bir te India geboren als incarnatie van de voorgaande Ling Rinpochee, die op 25 december in 1983 te Dharamsala, India, overleed.

De jonge Rinpochee is inmiddels de 20 gepasseerd, heeft de volledige monnikswijding ontvangen en getuigt net als zijn voorganger, van een ongelooflijke helderheid van geest.
De vorige Ling Rinpochee was niet alleen leraar van Z.H. de Dalai Lama, maar van vrijwel alle leraren van de Gelugpa orde. Hij was de laatste periode van zijn leven de Gaden Tripa (houder van de troon van Lama Tsong Khapa). De nieuwe Ling Rinpochee werd in het TCV in Dharamsala door zijn oude verzorger en kok gevonden en herkend. Momenteel doet hij het laatste deel van de kloosterstudie in het Drepung Loseling Klooster in Mundgod, Zuid-India.

Het is volledig te danken aan Dagpo Rinpochee dat deze jonge lama zijn bezoek aan Frankrijk onderbreekt voor een kort bezoekje aan Nederland. Wij zijn uiteraard dankbaar en verheugd dat met dit bezoek de band met Nederland wordt gevestigd, die er hopelijk toe zal leiden dat hij ons nog vaak met zijn aanwezigheid zal verrijken.

Het in opdracht van Dagpo Rinpochee door Kadam Chöling georganiseerde bezoekje zal in ieder geval twee avonden omvatten die beperkt toegankelijk zijn voor degenen die zich tevoren aangemeld. De tijd tussendoor zal Rinpochee invullen zoals hij dat wil.
Op dinsdagavond 18 oktober 2005 geeft Chogtrül Ling Rinpochee onderricht op basis van korte tekst: De Drie Hoofdzaken van het Pad.
Op donderdagavond 20 oktober 2005 is een langleven initiatie in de Boeddha Amitayus gepland.
De vertaling Tibetaans - Nederlands zal beide avonden worden verzorgd door Hans van den Bogaert.

Tijd: **19.30 – 22.00 uur (zaal open om 19.00 uur)**
Kosten: **€ 12,- (aanmelding is noodzakelijk)**
Locatie voor beide avonden: Kerkgebouw de Duif, Prinsengracht 756, Amsterdam

Parkeren in de directe omgeving is moeilijk. Wegens verwachte grote belangstelling en het beperkte aantal plaatsen kan Kadam Chöling alleen die mensen deelname garanderen die in het bezit zijn van een deelnamekaart. Mocht u nog geen kaart hebben, informeert u dan voor alle zekerheid tevoren of er nog plaatsen vrij zijn bij Kadam Chöling telefoon: 0299-414266.

AFSCHEID VERA KAPPERS

Dinsdag 27 september jl. had Vera Kappers haar laatste werkdag in de Boekenwinkel van het Maitreya Instituut Amsterdam. Een trieste dag die we wat kleur wilden geven. Onder leiding van Ven. Kaye Miner en in aanwezigheid van Geshe Sonam Gyaltsen en veel andere bezoekers werd de Goeroe Poedja die middag speciaal toegewijd aan het welzijn van Vera.
Vera's vrijwilligers en vaste klanten van de winkel waren speciaal uitgenodigd voor deze middag en na de poedja werd een heerlijke maaltijd verzorgd door Annette.
We willen Vera hierbij nogmaals bedanken voor haar toewijding in het managen van de winkel gedurende de afgelopen 7 jaren. Daarnaast danken we alle vrijwilligers die Vera al die jaren hebben ondersteund en ook voor de vaste klanten is een dankwoord op zijn plaats.
Dank aan iedereen die bijgedragen heeft aan deze bijzondere middag en we wensen Vera al het goede voor de toekomst.

Annelies van der Heijden
Maitreya Instituut Amsterdam

NIEUWE DATA TUINWEEKENDEN

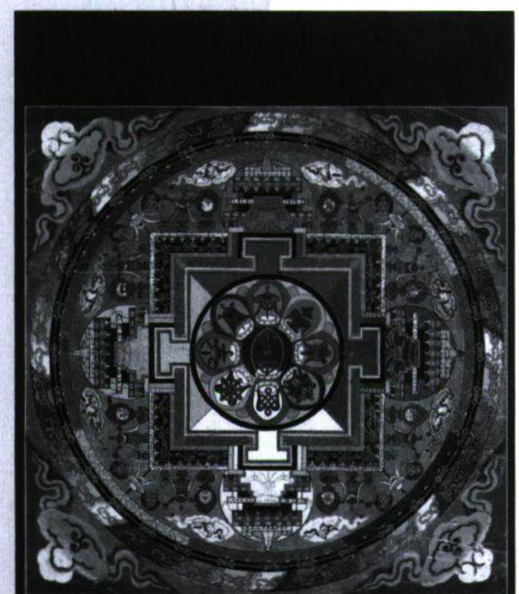
Met de bos en tuin groep dragen wij bij aan het instituut. Dat doen wij door het verzorgen van een aangename tuin en een goed onderhouden bos, waarin de cursisten zich tussen en na de lessen kunnen ontspannen en mediteren. We hopen hierdoor een positieve bijdrage te leveren aan het welzijn van alle wezens.

Doe mee! Ben je niet bang om je handen uit de mouwen te steken en vies te maken, kom dan eens een weekendje in de tuin werken.

Komende bos- en tuin weekenden najaar 2005: 19-20 november.

We werken van 10.00 tot 17.00 uur. Eén dag helpen is ook mogelijk. Er zijn geen kosten verbonden aan deze dagen en voor eten/drinken en een slaapplaats wordt gezorgd.

Opgave en inlichtingen: Saskia Rohaan tel: 06-30366183, saskia-rohaan@hotmail.com of eventueel Rimke (035-6931096)



TIBETAANSE KALENDERS 2006

In de winkel van het Maitreya Instituut in Emst zijn weer veel kalenders te koop. U kunt ze ook laten toesturen vanuit Emst. Bel dan even met 0578-661450 of mail: maitreyabusiness@planet.nl

De bekende **Tibetan Art Calendar 2006 van Wisdom Publications** met een maat van 42x58 cm en bij elke maand een nieuwe thangka, is deze keer weer erg mooi. Elke thangka is bovendien vergezeld door de bijbehorende tekst, die uitleg geeft van de betekenis van de geselecteerde boeddhavorm. De prijs is incl. koker en verzendkosten dit jaar € 30,- per stuk. Er zijn ook nog een aantal kalenders van 2004 in voorraad die wij u leveren voor € 15,- p.st.

Een andere kalender is de **Tibetan Calendar 2006 van het Liberation Prison Project** van de eerwaarde Robina Courtin. Deze unieke kalender in het formaat 16x 32 cm (geopend) heeft veel extra te bieden en vermeldt o.a: Speciale Boeddha dagen, verjaardagen van heiligen, poedja dagen, tsog- en sojong dagen, volle en nieuwe maan, zon- en maan-eclipsen, voorschriftdagen, ongunstige dagen voor activiteiten zoals: begrafenissen, beginnen met een nieuwe zaak, ophangen van gebedsvlaggen, huwelijksdagen en ongunstige dagen.
Deze kalender kost € 10,- plus portokosten indien besteld in Emst.

ZIE VOOR DE ACTUELE KOSTEN VAN CURSUSSEN ONZE INTERNETSITE: WWW.MAITREYA.NL
U KUNT DE KOSTEN VAN CURSUSSEN OOK TELEFONISCH OPVRAGEN.

MAITREYA INSTITUUT

MAITREYA MAGAZINE
oktober, november, december 2005

VERSCHIJNING
1x per kwartaal

UITGAVE
Maitreya Instituut
Heemhoeveweg 2 - 8166 HA Emst

REDACTIE
Paula de Wijs
Koosje v.d. Kolk
Susanne Bulten

MEDEWERKERS AAN DIT NUMMER:
Eelke Jonkman
Tamara ten Brinke
Susanne Bulten
Margot Kool
Koosje van der Kolk
Rob de Bont
Shelène Spoek

FOTO'S VAN:
Jan Paul Kool
Petra Haisma
Koosje van der Kolk

EINDREDACTIE
Hans van den Bogaert
Susanne Bulten

VORMGEVING
Alex van Baar en Lindy Fokker

VOORPLAAT
Lamadansen
Carmen Mensink

DRUK
Drukkerij Fokker
Wallerstraat 127 - 3862 CN Nijkerk

COPYRIGHT
Maitreya Instituut. Alle rechten voorbehouden.

ABONNEMENT
Schriftelijk of telefonisch opgeven in Emst. Alleen per kalenderjaar. Het abonnement gaat in na ontvangst van uw betaling en loopt automatisch door tenzij voor 30 november schriftelijk opgezegd. De prijs is € 20,- in Nederland, € 30,- in Europa en € 44,- in overige landen. Abonnees ontvangen een acceptgiro bij het januari nummer. Losse nummers € 5,00 plus porto.

ADRESWIJZIGINGEN
Gaarne schriftelijk naar Emst.

VORIGE NUMMERS
Niet alle vorige nummers zijn meer verkrijgbaar.

Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition

SPIRITUEEL HOOFD FPMT
Lama Thubten Zopa Rinpochee

VASTE LERAAR
Geshe Sonam Gyaltsen

BESTUUR
Voorzitter: Annelies van der Heijden
Secretaris: Paula de Wijs
Penningmeester: Annette van Citters

Bestuursleden:
Lama Thubten Zopa Rinpochee
Marcel Bertels
Ven. Kaye Miner, director M.I. Emst
Jacoba Postma, ledenvertegenwoordiger
Fokje Westerling, PR en communicatie

MAITREYA EMST
Heemhoeveweg 2
8166 HA Emst
Telefoon: 0578-661450
Fax: 0578-661851
E-mail: emst@maitreya.nl
Website: www.maitreya.nl
Kantoor open:
dinsdag t/m vrijdag van 11-16 uur.

MAITREYA AMSTERDAM
Brouwersgracht 157-159
1015 GG Amsterdam
Telefoon : 020-4280842
Fax : 020-4282788
E-mail: amsterdam@maitreya.nl
Website: www.maitreya.nl

Openingstijden:
maandag t/m donderdag 12.00 - 20.30 uur
vrijdag: 12.00 - 17.00 uur
zaterdag: 10.00 uur - 17.30 uur

MAITREYA GRONINGEN
E-mail: maitreya.groningen@hetnet.nl
Telefoon: 0595-571128

MISSION STATEMENT
Het Maitreya Instituut stelt zich tot doel de studie, het behoud en de overdracht van het boeddhisme in Nederland te bevorderen. Hierbij richt het instituut zich vooral op het boeddhisme zoals het in Tibet heeft bestaan, met name de Gelug-school van Lama Tsong Khapa (1357-1419).

VERANDERING LIDMAATSCHAP EN BETALING CURSUSSEN
Met het oog op de stijgende kosten hebben wij zowel het lidmaatschap / donateurschap als de tarieven van de cursussen moeten aanpassen. Er zijn verschillende mogelijkheden om het Maitreya Instituut te steunen, op een aan uw eigen situatie aangepaste manier.
Betaling van lidmaatschap en cursusgelden per machtiging evt. verspreid over een heel jaar, is voordeliger. Een machtiging is voor u en voor onze administratie gemakkelijker. Het niet tijdig afmelden van deelname aan een cursus heeft financiële consequenties.

GESHE ACTIE
Voor het verblijf en onderhoud van de vaste leraar is een apart fonds opgezet. Deelnemers betalen liefst via een automatische overboeking ten minste € 5,- per maand of € 60,- per jaar op onze postbank rekening nr. 6901668 t.n.v. Maitreya Instituut te Emst o.v.v.: Geshe Actie.

DONATIES, LEGATEN EN LIJFRENTES
Zijn altijd welkom om ons werk te ondersteunen. Voor inlichtingen belt u ons in Emst of Amsterdam.

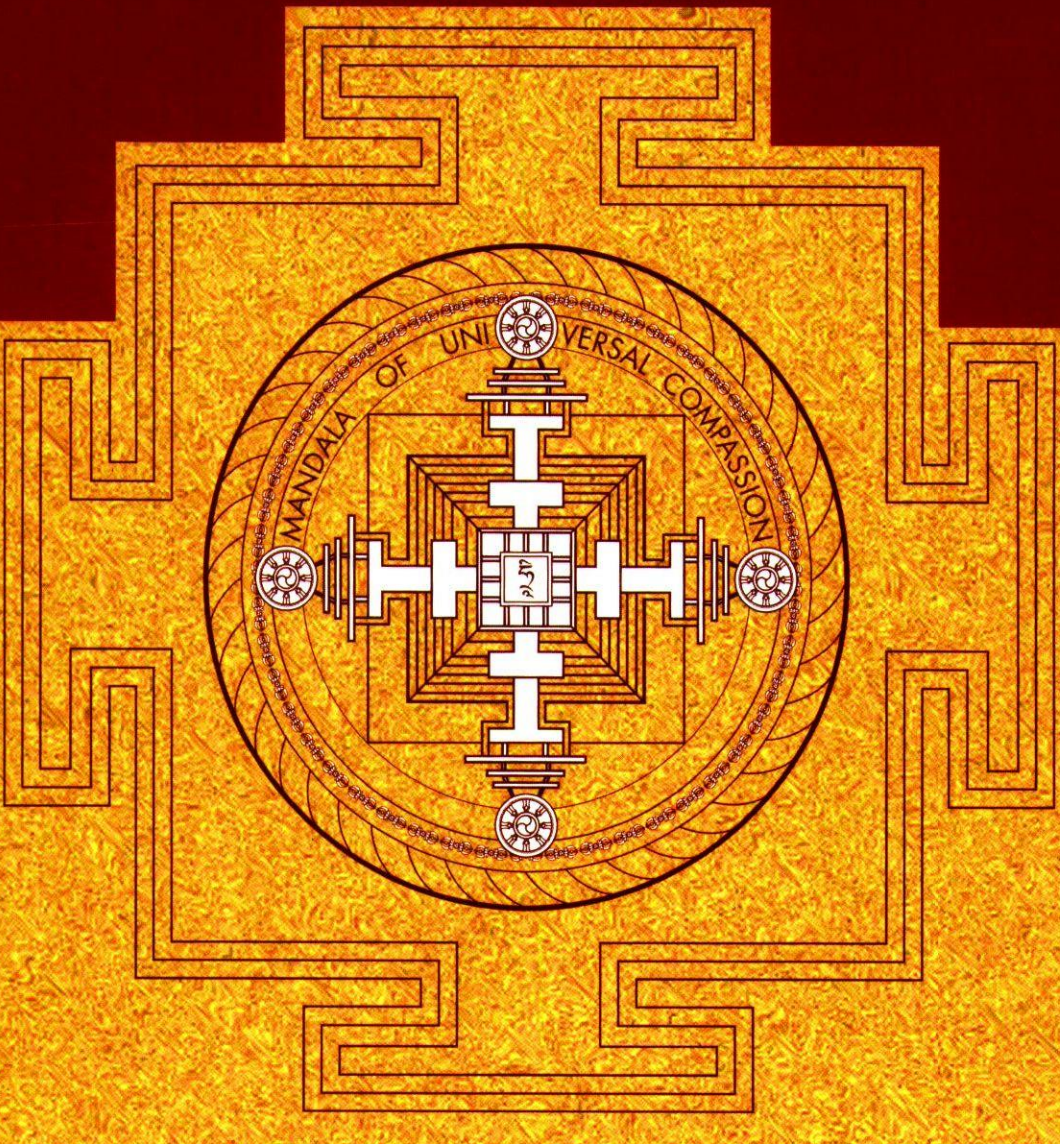
BETALINGEN
Voor abonnement of lidmaatschap uitsluitend op postbank rekening nr. 4651510 t.n.v. Maitreya Instituut te Emst.

Voor cursusgelden en donaties bestemd voor Emst: postbank rekening nr. 6901668 t.n.v Maitreya Instituut te Emst o.v.v.: datum cursus of doel donatie. Bijvoorbeeld: Geshe Actie, Sangha Fonds, Maitreya Beeld Emst, Onderhoud, etc.

Voor cursusgelden en donaties bestemd voor Amsterdam: ING Bank 671220748 t.n.v. Maitreya Instituut te Amsterdam o.v.v: cursusdatum of doel donatie.

BESTELLINGEN UIT ONZE WINKELS
Boeken en Dharma-artikelen worden alleen verzonden in Emst en kunnen daar telefonisch of schriftelijk worden besteld. De winkel in Emst is alleen open tijdens cursussen of na telefonische afspraak.
Bestellingen per e-mail:
maitreyabusiness@planet.nl
Ook: www.boeddhaboeken.nl

Bezoekers aan ons centrum of onze winkel in Emst zijn van harte welkom, na telefonische afspraak.



F.P.M.T

FOUNDATION FOR THE PRESERVATION OF THE MAHAYANA TRADITION